

**Інститут психології імені Г.С. Костюка
НАПН України**



**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПСИХОЛОГІЇ:**

**Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України**

Том XI

**ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ**

Випуск 15

Київ – 2017

Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2017. – Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Випуск 15. –633с.

Головний редактор:

дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор
С.Д. Максименко

Заступник головного редактора: дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор **Н.В. Чепелєва**

Відповідальні секретарі: канд. психол. наук, ст.н.с. **Н.В. Слободяник** (друкована версія), канд. психол. наук, ст.н.с. **О.Л. Вернік** (електронна версія).

Редакційна колегія:

Моляко В.О., дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор; **Балл Г.О.**, член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор; **Карамушка Л.М.**, член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор; **Смульсон М.Л.**, член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор; **Кокун О.М.**, доктор психол. наук, професор; **Максимова Н.Ю.**, доктор психол. наук, професор; **Москаленко В.В.**, доктор філос. наук, професор; **Піроженко Т.О.**, доктор психол. наук, професор; **Швалб Ю.М.**, доктор психол. наук, професор; **Грись А.М.**, доктор психол. наук; **Музика О.Л.**, канд. психол. наук, професор; **Кісарчук З.Г.**, канд. психол. наук, ст.н.с.; **Терещук А.Д.**, канд. психол. наук, ст.н.с.

Члени міжнародної редакційної колегії:

Антон Фабіан, професор, доктор габілітований, завідувач кафедри соціальної роботи, Університет Павла Йозефа Шафарика в Кошицях (Словаччина); **Марек Палюх**, професор надзвичайний, доктор габілітований гуманітарних наук, завідувач кафедри соціальної педагогіки в Інституті педагогіки Жешівського університету (Польща); **Євген Глива**, професор, доктор філософських наук з психології, іноземний член НАПН України, (Австралія); **Роман Трач**, професор, доктор філософських наук, іноземний член НАПН України (США); **Альфред Прітц**, професор, доктор з психології та педагогіки, ректор університету ім. Зігмунда Фрейда (Австрія).

Редакційна рада тому: **Максимова Н.Ю.**, доктор психол. наук, професор; **Грись А.М.**, доктор психол. наук, професор; **Максим О.В.**, науков.співр.

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
(протокол № 4 від 07.03.2017 р.)*

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 17847-6693ПР від 10.06.2011*

*Збірник внесено до Переліку наукових фахових видань України в галузі психологічних наук
(Наказ МОН України № 1021 від 7.10.2015 р.)*

© Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2017

© <http://www.apppsychology.org.ua>

© Автори наукових статей, 2017

Зміст

Баранов В.В. Домашня освіта як сфера особистісно – орієнтованої педагогіки	8
Біла І.М. Формування адаптивних здібностей дітей в умовах сім'ї	18
Блінов О.А. Особливості проведення психокорекції та психологічної психотерапії в умовах військової лікувальної установи	32
Богдан Л.М. Актуальні проблеми формування психологічної готовності до соціально-психологічної реабілітації учасників АТО у майбутніх фахівців соціальної сфери.	40
Вакуліч Т.М. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу військовослужбовців.	49
Виходцева О.А. Соціальна відповідальність та альтруїзм як складова мотивації волонтера	59
Войтенко О.В. Активізація психологічних ресурсів особистості у ситуації емоційної депривації	69
Володарська Н.Д. Проблеми психологічного забезпечення адаптації жінок до повернення їх чоловіків з зони АТО	77
Вольнова Л.М. Попередження психологічної дезадаптації поранених у системі соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців	84
Гандзілевська Г.Б. Психологічний аналіз патріотично зорієнтованого життєвого шляху Д.Нитченка	93
Герасіна С.В., Гуріна З.В., Практичний досвід психологічної реабілітації учасників АТО у рекреаційно - оздоровчому центрі міста Хирів...	101
Грись А.М. Практика роботи психологів із військовослужбовцями, що повернулися із зони АТО: досвід та перспективи	115
Гудінова І.Л. Літературна сповідь як засіб подолання посттравматичних розладів	125
Дереча А.А., Ніколаєв Л.О. Специфіка організації ефективної діяльності груп взаємодопомоги у роботі з військовослужбовцями, що повернулися із зони АТО	134
Дідик Н.М. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб	143
Доріченко В.А. Психологічний супровід взаємодії військовослужбовців з мирним населенням	152
Злишков В.Л. Психологічна допомога учасникам бойових дій: історичний контекст і сучасність	162

Каламаж В.О. Метакогнітивні стратегії як складова метапізнання у процесі вивчення іноземної мови засобами групової проектної діяльності	172
Каплуненко Я.Ю. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенційно – аналітичний підхід до опрацювання психотравмівного досвіду	184
Каськов І.В. Теоретичні аспекти психологічної безпеки особистості в складних умовах сьогодення	193
Киричевська Л.П. Етнопсихологічні засоби розвитку творчої самодіяльності дітей специфічних категорій за умов ведення АТО в країні	203
Кіричевська Е.В. Релігійна творчість як стратегія подолання складних життєвих ситуацій учасниками БД, ветеранами АТО та волонтерами	214
Ковальчук О.П. Психологічне відновлення військовослужбовців після участі в бойових діях (на прикладі армії США)	224
Коляденко Н.В., Фесенюк Н.П., Євстратьєва Н.Ю. Досвід арт-терапії ПТСР у бійців АТО в проекті «Творча криївка»	233
Кокун О.М., Гомонюк В.О. Аналіз складових самоактуалізації як чинників професійного самоздійснення особистості	239
Крупельницька Л.Ф. Психологічна практика у постнекласичній парадигмі	248
Лукомська С.О. Прощення інших і прощення себе в контексті надання психологічної допомоги учасникам АТО	258
Лук'яненко М.М. Дебрифінг як метод попередження розвитку синдрому посттравматичних розладів	267
Максим О.В. Корекція ціннісно – смислової сфери як механізм реабілітації учасників бойових дій	281
Максимов Н.В. Творчість як складова реабілітаційного процесу учасників бойових дій	291
Максимова Н.Ю. Психологічна травма як чинник адитивної поведінки	299
Матласевич О.В. Метакогнітивно - рефлексивний компонент у структурі педагогічних здібностей: результати емпіричного дослідження	306
Матласевич О.В., Нікітчук У.І. Альтернативні форми організації амбулаторної реабілітації у малому місті	318
Мельник О.А. Розуміння психології людини у XIX – початку XX століття представниками української університетської психології: принцип етизму	327
Мельник О.В. Вплив копінг-стратегій на соціальну адаптацію учасників АТО	336

Мельниченко Л.М. Арт - терапевтичні технології соціально-психологічної реабілітації у роботі з учасниками АТО.	345
Мельничук О.Б. Актуальні проблеми формування професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери в контексті професійної підготовки до соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій	353
Музика О.Л. Факторно – семантичне моделювання здібнісних ресурсів особистості для долаття ціннісних криз	362
Недвиг О.В. Психологічне забезпечення військово-професійної діяльності: ретроспектива та перспектива розвитку	372
Некіз Т.А. Особливості розвитку особистісних ресурсів військовослужбовців	384
Омельченко Ю.О. Мотивація як чинник збереження психологічного здоров'я бійців	391
Османова А.М. Психологічні детермінанти розвитку ідентичності особистості у працях зарубіжних та вітчизняних вчених	398
Павлюк М.М. Самостійність у контексті розвитку адаптивного потенціалу військовослужбовців, що повернулися із зони АТО	410
Поклад І.М. Соціально-психологічна допомога особистості засобами мистецтва	421
П'янківська Л.В. Взаємозв'язок синдрому «емоційного вигорання» з ціннісно-сисловою сферою військовослужбовців...	432
Рибик Л.А. Методика «Лабіринт. Шлях до себе» як інструмент групової корекції при психологічній травмі	439
Рябовол Т.А. Особливості психологічного супроводу учасників АТО...	453
Савіна М.І. Психологічна допомога учасникам АТО методами арт-терапії	462
Савченко Г.В. Професійна деформація судді, як наслідок дезадаптації до соціономічних умов діяльності	472
Сидоренко О.Б. Саморегуляція як механізм психологічної реабілітації військовослужбовців	480
Синіцька Т.В. Особливості психокорекційної допомоги особам із посттравматичними стресовими порушеннями, які вживають психоактивні речовини	493
Старков Д.Ю. Інтегративна мотиваційна сімейна психотерапія хімічних залежностей	502
Терещук А.Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО	513

Терещенко Л.А. Психологічні особливості саморозвитку студентів-практичних психологів як чинника подолання невротичних розладів...	521
Ткач Б.М. Нейропсихологічний підхід до соціоцентричного та персонцентричного розуміння феномену девіантної поведінки...	531
Ткачук Т.Л. Особливості підготовки психологів до реабілітації військовослужбовців, що повернулися із зони АТО	545
Філоненко Л.А. Особливості психологічної роботи з підлітками, батьки яких брали участь бойових діях	553
Хміляр О.Ф., Красницька О.В. Психологічна допомога пораненим військовослужбовцям, які переживають фантомні болі	561
Хомич Г.О. Актуальні аспекти підготовки фахівців до надання психологічної допомоги учасникам бойових дій	573
Чайка Г.В. Напрямки корекції я - концепції комп'ютерних гравців...	583
Черемшинська Н.М. Особливості корекції віктимної поведінки жінок методом кататимно - імагінативної психотерапії	588
Цветкова О.Є. Практичне мислення офіцера та ірраціональні установки	601
Шусть В.В. Соціально-психологічні механізми формування політичних цінностей молоді засобами сучасних мережевих комунікацій	612
Яблонська Т.М., Дембицька Н.М., Вус В.І. Проблеми соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до мирного життя	620

CONTENTS

ДОМАШНЯ ОСВІТА ЯК СФЕРА ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ПЕДАГОГІКИ

Баранов В.В. Домашня освіта як сфера особистісно – орієнтованої педагогіки

Домашня освіта як альтернативна форма традиційному шкільному навчанню ще не отримала в Україні визнання як на правовому, так і на суспільному рівні, хоча тенденція до цього набирає силу у батьківській спільноті. Причиною, за якою батьки звертаються до цієї форми освіти своїх дітей, полягає у прагненні індивідуалізувати характер навчання дитини і відійти від формалізації освітнього процесу.

Законодавство України про освіту допускає таку форму навчання, проте механізм її впровадження на сьогоднішній день не розроблений.

Домашня форма навчання забезпечує переборення між стандартизованими цілями навчання і індивідуальними потребами особистості у її розвитку та самовдосконаленню. Тому домашня освіта є сферою особистісно орієнтованої педагогіки.

На сьогодні домашня освіта вже є фактом і виступає у різних формах, починаючи від сімейних навчальних груп до домашнього дистанційного навчання. У зв'язку з цим постає питання не тільки розробки правового механізму її впровадження, але й розробки відповідних науково-методичних основ і професійної підготовки педагогічних кадрів

Ключові слова: домашня освіта, альтернативні форми освіти, домашнє навчання, індивідуалізоване навчання, заочно-дистанційна форма навчання, дистанційна форма навчання.

Баранов В.В. Домашнее образование как сфера личностно – ориентированной педагогіки. Домашнее образование как альтернативная форма традиционному школьному обучению еще не получило в Украине признания как на правовом, так и на общественном уровне, хотя тенденция к этому набирает силу в родительской среде.

Причиной, по которой родители обращаются к этой форме образования своих детей, заключается в стремлении индивидуализировать характер обучения ребенка и уйти от формализации образовательного процесса.

Законодательство Украины об образовании допускает такую форму обучения, однако механизм ее внедрения на сегодняшний день не разработан. Домашняя форма обучения обеспечивает преодоление противоречия между стандартизованными целями обучения и индивидуальными потребностями личности в ее развитии и самосовершенствовании. Поэтому домашнее образование является сферой личностно ориентированной педагогіки.

На сегодняшний день домашнее образование уже является фактом и выступает в различных формах, начиная от семейных учебных групп до домашнего дистанционного обучения. В связи с этим становится вопрос не только разработки правового механизма его внедрения, но и разработки соответствующих научно-методических основ и профессиональной подготовки педагогических кадров.

Ключевые слова: домашнее образование, альтернативные формы образования, домашнее обучение, социализация, индивидуализированное обучение, заочно-дистанционная форма обучения, дистанционная форма обучения.

Актуальність дослідження. Дана стаття присвячена розгляду домашньої освіти як альтернативної форми навчання в масових загальноосвітніх школах.

Хоча проблема отримання освіти дитиною в домашніх умовах актуальна для нашого суспільства, вона, разом з тим, не отримала громадського резонансу, що, на наш погляд, пов'язано зі стандартизованою установкою громадськості на масове навчання, з одного боку, а з другого, відсутністю у батьків інформації про існування такої форми навчання.

Однак тенденція знайти альтернативні форми сучасного шкільного навчання набирає силу. І пов'язана вона не тільки з «технічними» причинами, що роблять неможливим відвідування загальноосвітньої школи – міграцією населення, тимчасовим від'їздом батьків з дитиною за кордон, хворобою дітей тощо, скільки з природним і закономірним бажанням батьків індивідуалізувати навчання і виховання своєї дитини, чого сьогоднішня школа, давайте скажемо відверто, не дає. Тут доречно навести слова американського психолога Бакмінстера Фуллера про те, що всі діти народжуються геніями, але протягом перших шести років їх життя традиційна академічна освіта вбиває цю геніальність.

У цій статті ми зупинимося на розгляді наступних питань: що являє собою домашня освіта, домашня освіта в системі особистісно-орієнтованого навчання, місце домашньої освіти в законодавчій системі освіти України, дидактико-методичні особливості домашньої освіти.

Домашня освіта – це навчання дитини в домашніх умовах без відвідування масової школи з метою отримання нею повноцінної освіти. Домашню освіту не слід плутати із домашнім навчанням. Однакові за формою, домашня освіта і домашнє навчання, тим не менш, відрізняються одна від одної цілями і змістом.

Домашнім навчанням є навчання дитини в домашніх умовах. Воно як форма отримання знань викликано проблемами у навчальній діяльності дитини, що не дозволяють їй відвідувати загальноосвітню школу. Мета домашнього навчання – не припинення навчання дитини у загальноосвітній школі, а навчання дитини в домашніх умовах для того, щоб вона не відстала від шкільної програми. Навчання вдома закінчується тоді, коли причини, що заважають дитині відвідувати загальноосвітню школу, будуть усунені. Таким чином, домашнє навчання має тимчасовий характер, а дитина зорієнтована, в кінцевому підсумку, на подальше навчання в загальноосвітній школі.

Домашня освіта також передбачає навчання в домашніх умовах за державними навчальними програмами, але воно здійснюється на постійній основі і має на меті отримання закінченої освіти, що відповідає державним стандартам, та отримання відповідного державного документа про освіту.

На певних історичних етапах розвитку суспільства домашня освіта була основною формою освіти дітей. У XVIII – у першій половині XIX століття домашня освіта широко використовувалася, наприклад, у дворянських

сім'ях Російської імперії, де її здійснювали спеціально найняті гувернери. Потрібно зазначити, що програма навчання дітей у цих сім'ях не була стандартизована і визначалася кожною родиною самостійно залежно від того, які цілі ставила перед собою сім'я щодо майбутнього дитини, а також від освітнього і культурного рівня батьків і, звичайно, від матеріального статусу сім'ї. Разом з тим, були непоодинокі приклади низького рівня домашньої освіти (художня література того часу не обійшла увагою цю проблему - досить згадати знамениту комедію Д. І. Фонвізіна «Недоросль», твори А. С. Пушкіна «Капітанська дочка» і «Євгеній Онєгін»). Але були й численні приклади ґрунтовно поставленої домашньої освіти.

Активно використовувалася домашня освіта в цей період в США та західноєвропейських країнах. Домашня освіта здійснювалася безпосередньо і самими батьками, що знову ж таки залежала від їх культурного і освітнього рівня.

Надалі централізація державної політики щодо освіти, що було викликано законодавчим введенням загальної освіти та необхідністю її організаційного і фінансового забезпечення, зробила масову школу в більшості держав основною формою навчання. Централізація освіти полегшувала державі та контроль за здійсненням громадянського виховання дітей і забезпечувала неприпустимість відхилення у вихованні дітей від ідеологічних установок держави. Держава взяла на себе турботу і про матеріально-фінансове забезпечення шкіл, що не під силу було батькам.

Поряд з державними школами почали з'являтися й приватні школи, які також мали масовий характер навчання. Навчання дітей у масових школах забезпечувало освіту і виховання всіх дітей відповідно тим вимогам, які ставилися перед суспільством. Кінцевий продукт виправдовував себе. Школа в основній масі випускала грамотних людей, які були в змозі приймати активну участь у виробничій і державній діяльності. Але з середини ХХ ст. намітилася кризова тенденція в розвитку масового навчання. В її основі перебувало протиріччя між загальними, цільовими засобами навчання та індивідуальними потребами особистості в розвитку і реалізації своїх природних талантів. Причини виникнення цієї суперечності вимагають свого вивчення і оцінки. На наш погляд, вони мають глибинний характер, викликаний відчуженням держави від особистості. Першою на сполох забила наука, запропонувавши змінити традиційний ретроспективний підхід до освіти на особистісно-орієнтований, ідеї якого виникли на ранніх етапах розвитку педагогічної науки, але не знайшли втілення в практиці масової школи. Цей підхід було підхоплено, бо не коректно в епоху звернення до ліберальних цінностей відмовляти особистості в самовдосконаленні і саморозвитку. Але на системному освітньому рівні особистісно спрямований підхід залишився гаслом і декларацією. Реальне впровадження його потребує значних інтелектуальних, моральних і фінансових витрат: зміни стилю мислення, зміни філософсько-світоглядних засад освіти і психології педагогічних

кадрів, відновлення безкоштовності шкільної та позашкільної освіти (або забезпечення можливості всіх батьків при платній освіті навчати і розвивати своїх дітей) тощо. Вирішити дану проблему в умовах сучасної загальноосвітньої школи, міцно прив'язаної до соціально-економічних і духовних проблем нашого суспільства, складно. Але складність вирішення проблеми не робить її менш актуальною. Навіть у матеріально благополучних Сполучених Штатах Америки ця проблема показала свою гостроту, що викликало в шістдесятих роках минулого століття виникнення в США руху за легалізацію домашньої освіти як альтернативній масовій школі формі освіти. Прихильники домашньої освіти в США вбачали в ній один із виходів із суперечності особистість-суспільство. Зараз, коли в США домашню освіту законодавчо за своїм статусом зрівняли з освітою в державних школах, в цій країні канула в історію гостра полеміка між прихильниками домашньої освіти і її супротивниками, значне число яких складали державні службовці, що займаються освітою. Сьогодні домашня освіта в США дуже популярна серед батьків і інтенсивно розвивається. За даними організацій, які займаються цим питанням, кількість дітей, які здобувають освіту в домашніх умовах, вже понад мільйон і щорічно кількість таких учнів збільшується на 15%.

Чим викликана така тенденція? На думку фахівців, значна частина батьківської громадськості вважає, що сучасна американська державна школа не дає дітям знань. Багато батьків вважають, що в школах свідомо проводиться цілеспрямоване розкладання учнів і насадження бездуховності (введення певних програм «статевого виховання», школа не надає протидії пропаганди гомосексуальних зв'язків, впливу деструктивних релігійних культів тощо, виправдовуючи це правами людини та свободою віросповідання). У Сполучених Штатах Америки, де значна частина населення християни і вважають свою країну християнською, подібна ситуація на державному рівні не може не турбувати батьків.

Гостру стурбованість батьків американських школярів викликають проблема наркоманії в стінах самих шкіл і почастишали випадки вбивств школярів і захоплення їх у заручники під час навчального процесу різного роду злочинцями і психічно хворими людьми, як вказує тижневик «Дзеркало тижня».

Домашня освіта отримала в США і потужне організаційне оформлення. Створені та активно діють Асоціація захисту домашніх шкіл США (Home School Legal Defense Association), Національний науково-дослідний інститут домашнього освіти (National Home Education Research Institute) тощо.

Наукові дослідження, проведені в США на початку нашого століття, показали позитивні результати домашньої освіти як в академічних знаннях дітей, так і у їх розвитку й соціалізації. Згідно з цими дослідженнями, діти, які навчалися вдома, показали більш високий бал знань порівняно зі своїми однолітками, які навчалися у звичайних школах. Випускники системи домашньої освіти (homeschooling) виявляють і високу

соціальну активність. Так, наприклад, 71% з них беруть активну участь у громадському житті своєї місцевої громади, 76% беруть активну участь у громадських справах. Опитування випускників державних шкіл показав за відповідними позиціями 37% і 29% [1,4,6].

Домашня освіта входить в освітню систему Великобританії, Індії, Нової Зеландії, Російської Федерації, Південно-Африканської Республіки та інших країн.

В Україні також набирає силу тенденція до переведення дітей на домашнє навчання. Українські засоби масової інформації відзначають, що в країні з кожним роком збільшується кількість дітей, що переведені на індивідуальну форму навчання. Педагоги пояснюють таку динаміку зростанням захворюваності дітей, закриваючи очі на бажання батьків дати своїй дитині більш якісну освіту і захистити її від неблагополучного соціального середовища [1].

Опитування батьків, які бажають перевести дітей на постійне домашнє навчання, показують наступні причини цього бажання:

1.Формалізованість навчання в загальноосвітній школі і низька якість знань дітей. Викликає невдоволення батьків те, що стало системою – це проведення вчителями платних індивідуальних занять з учнями класів, де ці самі вчителі викладають свій навчальний предмет. Причому до подібних занять залучаються діти, які за своїм освітнім рівнем і розвитку вільно можуть засвоювати матеріал в умовах класної системи. Відвідування дитиною таких занять у вчителя забезпечує їй високу оцінку порівняно з дітьми, які не відвідують індивідуальні заняття у вчителя.

2. Відсутність індивідуального підходу до дитини, а також відсутність умов для розвитку його природних талантів і здібностей.

3. Невдоволення моральної морально-психологічною атмосферою в школі, поширеністю в учнівському середовищі кримінальної субкультури, агресії, безкультур'я.

4. Закріпленість дітей за школою за місцем проживання, що робить неможливим для батьків вибрати найкращу школу навіть і в мікрорайоні свого проживання.

5. Грошові внески батьків у школах. І йдеться не про фонд школи, хоча і він, як і інші внески в різних школах різні – залежно від іміджу школи та її статусу. Що входить в грошові внески батьків? Найчастіше – це кошти на утримання школи (і не тільки) - ремонти, придбання меблів, придбання технічних засобів навчання, подарунки випускників школи тощо.

Якщо врахувати і поточні витрати, що пов'язані з матеріальним забезпеченням дитини в школі (купівля шкільної форми або її пошиття, навчальні приладдя, підручники та інша література, оплата видовищних заходів тощо), то навчання в загальноосвітній школі виливається в чималу для батьків суму. А якщо ця сума не виправдовується ні морально, ні за результатом знань дитини? Висновок і вихід батьків - шукати альтернативу шкільному навчанню.

Деякі батьки знайшли такий вихід в переведенні дитини на домашнє навчання. Але з якими законодавчими проблемами вони стикаються при

цьому? Пунктом 3 статті 59 Закону України «Про освіту» встановлено, що «батьки та особи, які їх замінюють, зобов'язані... сприяти одержанню дітьми освіти у навчальних закладах або забезпечити повноцінну домашню освіту відповідно до вимог щодо її змісту, рівня і обсягу» (виділено нами) [2, 3].

Таким чином, закон дозволяє домашню освіту і розглядає його як альтернативу освіти в навчальних закладах. Але можливості для реалізації цього права батьків в нормативно-правових актах не передбачено, тобто дана стаття Закону не знайшла свого виконавчого продовження в підзаконних актах, які повинні були бути видані слідом прийняттям закону. Ті можливості перевести дитину на домашнє навчання, які є у батьків, досить обмежені, і ніяк не пов'язані зі статтею 59 Закону України «Про освіту».

Можливість навчати дитину вдома батьки можуть, перевівши його на індивідуальне навчання. Але для якої категорії дітей воно передбачено?

Згідно «Положення про індивідуальну форму навчання в загальноосвітніх навчальних закладах» затвердженого наказом Міністерства освіти і науки № 8 від 12.01.16 р. право на індивідуальне навчання користуються діти: 1) які за станом здоров'я не можуть відвідувати навчальний заклад, 2) яким необхідно пройти лікування у лікувальному закладі більше одного місяця, 3) які мають високий навчальний потенціал і можуть прискорено закінчити школу, 4) які проживають у селах і селищах (коли кількість учнів у класі становить менше 5 осіб, 5) проживають в зоні військового конфлікту і тимчасово окупованих територіях, діти-біженці.

Як бачимо, переважне право на індивідуальне навчання мають діти, які страждають різними формами захворювань.

Крім них є ще три категорії дітей, які мають це право – діти, які навчаються у селах у малокомплектних класах (але в даний час таких класів практично немає у зв'язку з проведеною «оптимізацією» мережі сільських шкіл), особливо обдаровані діти, які проживають в зоні військового конфлікту і тимчасово окупованих територіях, діти-біженці.

Таким чином, батьки основної маси дітей ніяк не можуть скористатися інструкцією про індивідуальне навчання, якщо захочуть використати своє право переведення дитини на домашнє навчання.

І ще суттєвий момент в положенні про індивідуальне навчання: отримання дитиною у відповідності з законодавством повного обсягу знань.

Названим вище положенням встановлюється кількість навчальних годин на кожного учня для організації індивідуального навчання відповідно до кількості предметів інваріантної частини навчального плану: у 1-4 класах – 5 годин на тиждень, у 5-9 класах – 8 годин, 10-11 класах – 12 годин; для учнів з особливими потребами, в тому числі і з інвалідністю – відповідно 10, 14, 16 годин на тиждень. [5]

Зіставлення цього тижневого навантаження з навчальними планами, встановленими державою, показує, що дітям, які перебувають на

індивідуальному навчанні, не додається значна кількість навчального часу, а отже, і в таких же пропорціях навчального програмного матеріалу: в 1-4 класах не вичитується приблизно 75% матеріалу (для дітей, які потребують корекції розвитку – 50%), відповідно в 5 – 9класах – 73% (48%), у 10-11 класах – 64% (52%). Щоб не допустити відставання від виконання програм, батькам залишаються наступні виходи: або самим викладати дітям навчальні предмети, або доплачувати вчителям, які присилаються школою для проведення індивідуальних занять вдома, або наймати репетиторів, або комбінувати всі ці варіанти.

Для переведення на домашнє навчання можна скористатися навчанням екстерном. Тут категорії дітей, які можуть вчитися в домашніх умовах, порівняно з індивідуальним навчанням, інші, але і вони охоплюють обмежені групи дітей. Сюди відносяться діти, які не завершили навчання в навчальному класі системи загальної середньої освіти; діти, які є учнями навчальних закладів денної форми навчання, з незалежних від них обставин не можуть пройти річне оцінювання або атестацію не більше ніж з двох предметів; тимчасово проживають за кордоном, прискорено опанували навчальний матеріал відповідного рівня.

Як бачимо, і в навчанні екстерном існують обмеження для можливості домашньої освіти. Правда, в положенні про екстернат вказується ще одна категорія дітей, які можуть навчатися екстерном. Це діти, які з будь-яких поважних причин не мають змоги відвідувати заняття в загальноосвітніх школах. Але визначають поважність причин не батьки, а чиновники. Отже, якщо дитині властива шкільна дезадаптація і знаходження в дитячому колективі школи не сприяє її психічному і моральному здоров'ю, довести це батькам буде нелегко. А законодавче право батьків на вибір форми навчання для своєї дитини зовсім не буде визнано як поважна причина для переведення дитини на домашнє навчання. Можна лише припускати, чому законодавче положення про домашню освіту не знайшло продовження у підзаконних актах - постановах уряду, нормативних документах Міністерства освіти і науки.

У зарубіжних країнах це питання відрегульовано і не являє проблеми. Так, наприклад, в Латвії дитина, що навчається вдома, вноситься в списки учнів масової школи, де по закінченню навчального року перевіряються її знання і здійснюється перевід в наступний клас. Подібна практика існує і в Італії. У Великобританії батьки зобов'язані подати відповідним державним органам розклад занять дитини і час занять, і таким чином знаходження дитини на уроках може бути перевірено державними службовцями в будь-який момент. У США в деяких штатах взагалі не вимагається обов'язкове повідомлення органів освіти про те, що дитина отримує освіту вдома.

Організація навчання на дому і контроль за знаннями не являє суттєвих труднощів і для державних освітніх органів України. Потрібно тільки розуміння цієї проблеми і бажання її вирішити, відгукнувшись на індивідуальні потреби наших юних громадян. Крім правових питань

регулювання домашньої освіти, потребує свого вирішення й питання науково-методичного забезпечення цієї форми навчання.

Коло проблемних питань, що стосуються науково-методичного забезпечення домашньої освіти, досить велике, що пов'язано з неувагою до проблеми домашнього освіти в Україні загалом. Знову ж, якщо звернутися до зарубіжного досвіду, де за статусом домашню освіту поставлено на однаковий рівень зі шкільним навчанням, науково-методичне забезпечення є складовою частиною домашньої освіти. У США, наприклад, існує Національна асоціація домашньої освіти, однією з функцій якої є видання спеціальної літератури, юридична та методична допомога вчителям, учням і батькам.

При організації системи домашнього освіти потрібні кваліфіковані консультації батькам щодо створення умов для розвитку дитини, батьки якої обрали таку форму навчання. Зокрема, батьки хочуть знати, чи вплине навчання вдома на соціалізацію дитини. Критики системи домашнього освіти стверджують, що відхід дитини від шкільного колективу та переведення до домашнього навчання призведе до порушення її нормальної соціалізації. В контексті цього твердження існує і така думка: домашня освіта ізолює дітей від суспільства, діти не зможуть потім пристосуватися до жорстких реалій навколишнього світу, не зможуть вирішувати виникаючі міжособистісні конфлікти і проблеми; ми всі пройшли через звичайні школи, і для наших дітей не потрібні якісь особливі, «тепличі» умови. Відповіддю прихильників домашньої освіти найчастіше є аргумент, що домашня освіта не являє собою ізоляцію дитини від дитячого середовища і суспільства, іншими словами – ізольоване безвихідне сидіння вдома. Навпаки, економія часу дитини, яке дає домашнє навчання, дозволяє залучити її до активної участі в гуртках, студіях, спортивних секціях, до інших форм соціокультурної діяльності. І, нарешті, дитина спілкується не тільки з однолітками в школі, але і вдома: у дворі, ходить в гості тощо. Але ми хотіли б розглянути питання соціалізації з іншого боку, а саме: чи завжди для дитини масова школа створює нормальні умови для соціалізації? Адже наукою встановлено, що є ще і десоціалізація, тобто набуття людиною негативного соціального досвіду. Стурбованість значної частини батьківської громадськості морально-психологічною атмосферою в дитячих колективах частини загальноосвітніх шкіл говорить про ненормальні умови для соціалізації та про небезпеку десоціалізації. У даному випадку доречно згадати євангельську істину: «Не обманюйте себе: погані суспільства псують добрі звичаї» (1 Кор.15:33). Це і є відповіддю на думку, що школа повинна привчати до жорстких життєвих реалій. Прихильникам цієї позиції задамо питання: готуючи дітей до життя, де діє, так би мовити, закон джунглів, чи не готуємо ми і розбудовуємо і зміцнюємо таке життя, де перемагає найсильніший (але не найсильніший за працьовитістю, інтелектуальними і творчими якостями, а найсильніший за низької моральності)? І чи потрібна така школа, яка виховує у дитини не милосердя і людяність, а «вовчу хватку», чи не накинуться колись виховані нами вовки на нас?

Думаємо, що подібна соціал - дарвіністська перспектива навряд чи припаде до душі навіть прихильникам виховання в тяжких життєвих умовах.

Питання нормальної соціалізації має ще й іншу сторону – психологічної комфортності дитини в дитячому колективі. Сутність його полягає в тому, що вміщена у певне соціальне середовище дитина, якщо це середовище неприйнятне для неї, а для середовища неприйнятна дитина, піддається небезпеці виникнення у неї відхилень у поведінці, тобто виникненню девіацій різного типу.

Включення дитини в шкільний колектив однокласників, який вона не вибирає сама, але в якому вона може адаптуватися, і по тим чи іншим причинам є відторгнутою однокласниками, викликає у дитини несприятливий психологічний стан, що призводить до стану шкільної дезадаптації. Результатом цього є небажання дитини відвідувати школу. Але, підкоряючись вимогам батьків, розуміючи, що потрібно відвідувати школу, дитина все-таки йде і відвідує її. Однак, перебуваючи у таких несприятливих для його психіки умовах, школяр переживає внутрішню психологічну травму. І чим гостріше стан дискомфорту і дистресу його особистості в колективі однокласників, тим активніше його прагнення піти з даного дитячого колективу. Всі спроби змусити дитину ходити в школу, тобто включити її в неприйнятну їй середовище, приречені на провал. Описуючи подібний душевний стан дитини в умовах різкого особистісного дискомфорту і пошук можливих шляхів виходу з цього стану, відомий психолог А.А. Реан вказує на них як на «пусковий механізм делінквентності», тобто кримінальної поведінки.

Навчання в домашніх умовах об'єктивно створює умови для реального здійснення індивідуалізованого навчання. При домашньому навчанні виникають умови постійного індивідуального контакту вчителя з учнем (на відміну від контакту в колективному середовищі класу, який має місце на уроці в масовій школі), забезпечується безперервний активний діалог учителя з учнем, оволодіння учнем знаннями і виконанням ним завдань у темпі, що відповідає його розвитку. Крім того, індивідуальний контакт з учнем на уроці дозволяє вчителю орієнтуватись не на запрограмований зміст уроку, не на рівень усередненого учня, а на конкретного учня, що володіє певним рівнем знань і розвитку. Саме цей фактор дозволяє говорити про відхід при домашній освіті від усередненого стандартизованого навчання та про можливість створення для дитини індивідуалізованої навчальної програми, що враховує її знання й індивідуальність.

Тому постає питання розробки науково-методичних основ для створення вчителями, що навчають дітей в домашніх умовах, власних авторських індивідуалізованих програм, що враховують інтелектуально-освітній потенціал дитини, а також її здібності та стан здоров'я.

Питання індивідуалізації навчання тісно стикається з іншим питанням: визначення форм домашнього освіти стосовно конкретної дитини. Розрахунок на самостійне вивчення учнями всіх навчальних курсів не під

силу більшості дітей, що пояснюється як індивідуально-особистісними якостями дитини (ступінь розвитку, базові знання, вміння самостійно вчитися, працьовитість, старанність, самодисципліна тощо), так і факторів дидактичних (якості підручників і довідкової літератури, відсутність підручників-самовчителів, перевантаженість шкільної програми масою другорядних фактів, не потрібних учням і за яким втрачається головне – логіка викладу та причинно-наслідкові зв'язки тощо). Індивідуальне навчання дитини вдома вчителями всіх навчальних дисциплін згідно з навчальним планом і програмою фінансово під силу не кожному батькам. Тому є досвід групового домашнього навчання, коли діти об'єднуються в групи до 5 чоловік.

У світлі вирішення цих проблем перспективна, ефективна та недорого коштує дистанційна форма навчання. На даний час є невелика кількість шкіл, що використовують цю форму навчання. Навчальний процес тут організовується наступним чином: учень вдома самостійно вчиться, а в школу висилає контрольні роботи та отримує консультації через скап - зв'язок або через інші форми web-зв'язку. Системного навчання через безпосередній контакт з учителем немає. Таку форму навчання точніше можна назвати заочно-дистанційним навчанням.

Набагато більшу ефективність дає системне дистанційне навчання, тобто викладання уроків щодня за постійним розкладом згідно з навчальним планом. Системне дистанційне навчання забезпечує щоденний індивідуальний контакт вчителя з дитиною, побудова уроку як діалогу між вчителем і учнем (чого не дають відео-уроки, що являють собою яскравий, цікавий монолог вчителя, але пасивне сприйняття викладеного в ньому навчального матеріалу дітьми), а також використання інтерактивних форм навчання, чому сприяють також технічні можливості Інтернету. Системне дистанційне навчання робить тільки перші кроки як форма навчання, але є перспективною формою в сучасних соціальних умовах. Тому досвід системного дистанційного навчання потребує узагальнення і розвитку своєї методики. Але не як методики технічного забезпечення викладання, а як практичної реалізації особистісно-спрямованого підходу до учня. Індивідуалізованість навчання та облік особистісних особливостей учня забезпечується самою специфікою дистанційного навчання – роботою вчителя з малою кількістю дітей.

У зв'язку з викладеним у цій статті щодо домашньої освіти постає питання підготовки вчительських кадрів для роботи в системі домашньої освіти. Питання це, здається, на перший погляд, не складним, у нас є відповідна інфраструктура: інститути підвищення кваліфікації вчителів, вищі навчальні заклади тощо – однак, воно вимагає певного часу та організаційної підготовки. З одного боку, потрібно використовувати ті результати наукових досліджень з цієї проблеми, які є у нас і за кордоном. З іншого – навчати вчителів повинні фахівці, що мають досвід діяльності та наукові дослідження у сфері домашньої освіти.

Для вирішення всіх питань домашньої освіти потрібен початок, тобто потрібно зробити перший крок назустріч домашній освіті. А для цього у тих, від кого це залежить на державному рівні, повинні бути воля і бажання, чутливість до суспільних вимог та інноваційне мислення. Відсутність цих якостей, так само як і їх наявність, але небажання проявити їх на даній ділянці освіти, не говорить про наявність непрохідного бар'єру для розвитку домашньої освіти. Суспільна потреба є такою, що суспільство своїми силами вже починає вирішувати цю проблему.

Список використаних джерел:

1. Вареник Н. Домашнее обучение: не проигранное Ватерлоо. / Наталья Вареник. // Зеркало недели. – 2006. – № 42. – http://gazeta.zn.ua/SOCIETY/domashnee_obuchenie_ne_proigrannoe_vaterloo.htm
2. Закон України «Про освіту», № 1060-XII, 23 травня 1991 року. – [Законотдавство України – Верховна Рада України.](http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1060-12/ed19990813) // zakon.rada.gov.ua/laws/show/1060-12/ed19990813
3. Парфентьев П. А. Право на домашнее образование в законодательстве Украины / П. А. Парфентьев. – "Родительский Комитет Украины" — электронная газета – <http://rku.nrav.org>
4. Писарик О. Домашнее образование в США и Канаде: от экстрима к мейнстриму. / Ольга Писарик. // <http://www.domrebenok.ru/blog/domashnee-obrazovanie-v-ssha-i-kanade-ot-ekstrima-k-meynstrimu/>
5. Про внесення змін до Положення про індивідуальну форму навчання в загальноосвітніх навчальних закладах // Наказ Міністерства освіти і науки України 06.06.2016 № 624. – Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 01 липня 2016 р. за № 905/29035. – <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0905-16>
6. Якунина А.Н. Семейное и домашнее образование в США: историко-социальный аспект // Человек и образование. – Вып. № 2. – 2009. – <http://cyberleninka.ru/article/n/semeynoe-i-domashnee-obrazovanie-v-ssha-istorikosotsialnyy-aspekt>

REFERENCES:

1. Varenyk, N. (2006) Domashnee obuchenye: ne proyhrannoe Waterloo [Home schooling: not lost Waterloo] http://gazeta.zn.ua/SOCIETY/domashnee_obuchenie_ne_proigrannoe_vaterloo.htm [in Russian].
2. Zakon Ukrayiny Pro osvitu № 1060-XII 23 travnya 1991 roku. // Pro osvitu - Zakonodavstvo Ukrayiny - Verkhovna Rada Ukrayiny. // zakon.rada.gov.ua/laws/show/1060-12/ed19990813[In Ukrainian].
3. Parfent'e, P. A. Pravo na domashnee obrazovanye v zakonodatel'stve Ukrayny <http://rku.nrav.org> [in Russian].
4. Pysaryk, O. Domashnee obrazovanye v SSHA y Kanade: ot ékstryma k meynstrymu <http://www.domrebenok.ru/blog/domashnee-obrazovanie-v-ssha-i-kanade-ot-ekstrima-k-meynstrimu/> [in Russian].
5. Pro vnesennya zmin do Polozhennya pro indyvidual'nu formu navchannya v zahal'noosvitnykh navchal'nykh zakladakh // Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrayiny 06.06.2016 № 624. - Zareyestrovano v Ministerstvi yustytsiyi Ukrayiny 01 lypnya 2016 r. za № 905/29035. - <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0905-16>[In Ukrainian].

6. Yakunyna, A.N. (2009) Semeynoe y domashnee obrazovanye v SSHA: ystoryko-sotsyal'nyy aspekt // [Family and home education in the United States: historical and social aspect Chelovek y obrazovanye] <http://cyberleninka.ru/article/n/semeynoe-i-domashnee-obrazovanie-v-ssha-istorikosotsialnyy-aspekt> [in Russian].

Baranov, V.V. Home schooling as an area of person-centered pedagogy. Home schooling as an alternative of traditional schooling has not yet received legal and public recognition in Ukraine, although it is becoming popular among school children parents. The reason parents are turning to this form of education is their desire to individualize their children's education and get away from the formalized educational process.

Ukraine's legislation on education allows this form of schooling, but the mechanism of its implementation has not been developed yet. Home schooling can contribute to the agreement between the standardized objectives of education and individuals' needs of personal development and improvement. Therefore, home schooling is an area of person-centered pedagogy.

Today, home schooling is a fact and appears in various forms, ranging from the family study groups to distance training. This calls for the development of both legal mechanisms of home schooling and the scientific and methodological foundations of the relevant teaching staff's training.

Keywords: home schooling, alternative forms of education, individualized schooling, study by correspondence, distance training.

Відомості про автора

Баранов В.В. – керівник загальноосвітньої школи I-III ступенів «Сходження», м. Одеса, Україна

Baranov, Vyacheslav V. – Principal, "Skhodzhennia" secondary school

УДК 159.922.7

Біла І.М.

ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ В УМОВАХ СІМ'Ї

Біла І.М. Формування адаптивних здібностей дітей в умовах сім'ї. У ході вивчення проблеми становлення адаптивних здібностей в умовах сім'ї нами доведено, що сімейна взаємодія є шляхом формування особистісних орієнтирів, які визначають життєву траєкторію, вектор розвитку здібностей, успішної життєвої стратегії.

З'ясовано, що у сім'ї наряду з іншими формуються й навички спілкування, взаємодії, адаптивні здібності, які за зразком творчих, являють собою інтегральну категорію, що є надбудовою над усіма іншими здібностями (загальними, спеціальними) та забезпечують успіх у виконанні різноманітних діяльностей і як наслідок – успішну адаптацію. Адаптивні здібності, які є запорукою пошуку ефективних шляхів розв'язання будь-яких пізнавальних, творчих життєвих задач, мають розвиток у сім'ї, починаючи з раннього віку. Найбільш поширеними розвивальними джерелами в дошкільному віці є: бесіди з близькими дорослими, спостереження за навколишнім, заняття в дошкільному навчальному закладі, читання художньої літератури, прогулянки в природі, екскурсії на виставки і в музеї, розвивальні ігри, телебачення, персональний комп'ютер тощо.

З метою оптимізації та корекції сімейної взаємодії нами розроблено серію вправ для батьків, що сприяють формуванню демократичного стилю сімейного виховання, спільності "дитина-дорослий", позитивного сімейного середовища. Посилення позитивного розвивального взаємовпливу в сім'ї проявляється у зростанні рівня педагогічної грамотності батьків, що позначається на розвитку, поведінці дитини та сприяє розквіту її здібностей, в тому числі адаптивних.

Ключові слова: дитина, сім'я, здібності, адаптація, адаптивні здібності

Била И.Н. Формирование адаптивных способностей детей в условиях семьи. В ходе изучения проблемы становления адаптивных способностей в условиях семьи нами доказано, что семейное взаимодействие является путем формирования личностных ориентиров, которые определяют жизненную траекторию, вектор развития способностей, успешной жизненной стратегии.

Выяснено, что в семье наряду с другими формируются и навыки общения, взаимодействия, адаптивные способности, которые по образцу творческих, представляют собой интегральную категорию, надстройку над всеми другими способностями (общими, специальными) и обеспечивают успех в выполнении различных деятельности, и как следствие - успешную адаптацию. Адаптивные способности, которые являются залогом поиска эффективных путей решения любых познавательных, творческих жизненных задач, формируются в семье, начиная с раннего возраста. Наиболее распространенными развивающими источниками в дошкольном возрасте являются: беседы с близкими взрослыми, наблюдения за окружающим, занятия в детском саду, чтение художественной литературы, прогулки в природе, экскурсии на выставки и в музеи, развивающие игры, телевидение, персональный компьютер и тому подобное.

С целью оптимизации и коррекции семейного взаимодействия нами разработана серия упражнений для родителей, способствующих формированию демократического стиля семейного воспитания, общности "ребенок-взрослый", положительной семейной среды. Усиление позитивного развивающего взаимовлияния в семье проявляется в росте уровня педагогической грамотности родителей, что сказывается на развитии, поведении ребенка и способствует расцвету его способностей, в том числе адаптивных.

Ключевые слова: ребенок, семья, способности, адаптация, адаптивные способности.

Актуальність дослідження. Дитині часто приходиться стикатися з зовнішнім світом: з його незвичайністю, новизною та небезпеками. В умовах взаємодії з іншими людьми, взаємовідносинами, правилами вона може опинитися у складній ситуації. В такі моменти дитині необхідно володіти адаптивними здібностями або ж сховатися в психологічно безпечній, комфортній ніші, роль якої повинна виконувати сім'я.

Згідно досліджень науковців (Т.В.Говорун, С.О.Ладивір, М.І.Лісіна, Е.Г.Ейдеміллер, Т.М.Яблонська та ін.) сім'я є першою і головною "школою" соціального досвіду. Соціальний досвід вчені називають домінуючою стороною в розвитку особистості (Л.С.Виготський, С.Л.Рубінштейн, П.Я.Гальперін, Л.І.Божович, В.С.Мухіна та ін.). В процесі засвоєння цього досвіду відбувається не лише набуття дітьми окремих знань та вмінь, але й розвиток їх здібностей, формування особистості. При цьому важливим є фактор середовища, простору соціальної взаємодії, в якому дитина знаходила б стимули для самонавчання та саморозвитку саме на початковому етапі онтогенезу, який є визначальним для особистісної

побудови. Адже у дошкільному віці особистість «виробляється» (В.В.Давидов) за умов створення такого середовища, яке б забезпечувало дитині розвивальну взаємодію, особлива роль у якій відводиться спільності «дитина-дорослий».

Саме тому з'ясування особливостей сімейної взаємодії у становленні особистості дитини, її адаптивних здібностей стало завданням нашого дослідження.

Виклад основного матеріалу. Сім'я є первинною мікросистемою соціуму, через яку індивід засвоює знання, а також виступає головним агентом впливу на особистість, що детермінує ті чи інші її якості та характеристики. Сім'я – це певний морально-психологічний клімат, а для дитини – школа стосунків з людьми. Саме в сім'ї складаються уявлення дитини про добро і зло, про порядність, про поважне ставлення до матеріальних та духовних цінностей. З близькими людьми в сім'ї вона переживає почуття любові, дружби, обов'язку, відповідальності, справедливості. В сім'ї закладаються суб'єктивні цінності, які є внутрішнім регулятором діяльності, особистісного розвитку дитини. У сім'ї наряду з іншими формуються й навички спілкування, взаємодії, адаптивні здібності.

За зразком до творчих, адаптивні здібності являють собою інтегральну категорію, що є надбудовою над усіма іншими здібностями. Вони включають шерег різноманітних здібностей, як наприклад, загальні (розумові, фізичні, здібності до навчання) та спеціальні (лідерські, комунікативні, артистичні, образотворчі та ін.), що забезпечують успіх у виконанні різноманітних діяльностей і як наслідок – успішну адаптацію. Тобто адаптивні здібності є водночас творчими, адже саме вони є запорукою пошуку ефективних шляхів розв'язання будь - яких пізнавальних, творчих життєвих задач, починаючи з раннього віку.

Саме в сім'ї, у першому соціальному інституті, дитина розвиває свої здібності, в тому числі й адаптивні. Так, у результаті проведення "середовищної" дослідницької програми В.М.Дружиніним було з'ясовано, що розвиток творчих здібностей (здібності до розумової творчості), невербального інтелекту та парціальних здібностей (пам'яті, уваги, сенсомоторики) залежить від сімейного середовища. У роботі О.Л.Григоренко та Б.І.Кочубея, також доведено, що рівень розвитку вербальної та невербальної креативності (загальної творчої здібності) залежить від широти кола спілкування та наявності в сім'ї демократичного стилю виховання, а величина генетичної зумовленості більшості особистісних якостей (виключаючи темперамент) значно нижча від показників наслідуваності загальних та спеціальних здібностей [5, с. 135].

Це пояснюється тим, що діти зазвичай прагнуть копіювати поведінку тих, з ким вони знаходяться в самому близькому контакті. Почасти це свідома спроба поводити себе так само, як поводять себе значимі дорослі, почасти – неусвідомлена імітація, яка є одним з аспектів ідентифікації з іншим. В зв'язку з цим важливо відмітити, що діти вчаться у батьків певним способом поведінки, не лише засвоюючи правила, які їм безпосередньо

повідомляють (готові рецепти), але й спостерігаючи наявні у стосунках батьків моделі (прикладі) [10, с. 248].

На думку Е.Берна, долею людини у значній мірі керує “батьківське програмування. Цей неусвідомлений процес Е.Берн називає скриптуванням – формування сценарію, життєвого плану у дитинстві під впливом батьків. Меседжі, які батьки неодноразово повторюють закарбовуються у підсвідомі настановлення і визначають майбутні ціннісні орієнтації, здібності. Спілкування з дорослими, які виховують дитину, є для неї джерелом не порівняним ні з чим іншим яскравих, особисто адресованих їй впливів, стимулів та зразків (О.О.Смирнова, С.Ю.Мещерякова, А.Г.Рузская, М.І.Лісіна та інші) [6, с. 25].

Це демонструє аксіоматичність тези Л.С.Виготського про те, що всі вищі психічні функції людини першочергово формуються як зовнішні, тобто такі, в реалізації яких бере участь не один, а мінімум два суб'єкта. І лише поступово вони стають внутрішніми, перетворюються з «інтерпсихічних» в «інтрапсихічні». Розробка поглядів Л.С.Виготського призвела до створення оригінальної концепції дитячого розвитку, в рамках якої розвиток дитини розуміється як процес присвоєння дітьми суспільно-історичного досвіду, накопиченого попередніми поколіннями людства (О.М.Запорожець, О.М.Леонтьєв, Д.Б.Ельконін). Спілкування з дорослими для маленької дитини служить єдино можливим контекстом, в якому вона засвоює та «привласнює» добуте людьми раніше [6, с.17].

Саме сімейна взаємодія, “психічна стимуляція”, яка відбувається при спілкуванні та сумісній діяльності дитини і дорослих є вирішальним середовищним фактором розвитку інтелекту дітей, що прямо визначає адаптивну спроможність дитини. Так, наприклад, результати проведеного В.М.Дружиніним дослідження засвідчили, що ті, хто отримував емоційну підтримку експериментатора краще розв'язують тестові завдання, а наявність чи відсутність контролю за поведінкою дитини значно не впливає на результат вимірювання інтелекту. Тобто не когнітивно-поведінковий контроль, а емоційна підтримка, створення певної емоційної обстановки значно впливає на результат розумової діяльності дитини. При відсутності контролю поведінки та емоційної підтримки розумні діти починають боятися невдачі. Навпаки, при високому контролі за поведінкою та емоційній підтримці (домінуюча гіперпротекція) у низькоінтелектуальних дітей розвивається мотивація успіху. При збереженні емоційної підтримки та відсутності жорсткого контролю зі сторони дорослого підвищується інтелектуальна продуктивність [5, с.150].

Все це відповідає уявленням Л.С.Виготського про “зону найближчого розвитку: будь-яке підтримуюче втручання дорослого покращує результат розв'язання задачі. Загалом вплив спілкування на психічний розвиток дитини відбувається завдяки: 1) сприятливим «об'єктивним» якостям дорослого, які поєднуються з його властивостями як суб'єкта спілкування; 2) збагаченню дорослими досвіду дітей; 3) прямої постановки дорослими задач, які потребують від дитини оволодіння новими знаннями, вміннями та здібностями; 4) на основі підкріплюючої дії думок та оцінок дорослого;

5) можливості для дитини черпати у спілкуванні зразки дій та вчинків дорослих; 6) сприятливих умов для розкриття дітьми свого творчого, самобутнього начала [6, с.30].

Вирішальну роль спілкування в загальному психічному розвитку дитини доводять, на думку М.І.Лісіної, три групи фактів, зокрема: 1) вивчення дітей-«Мауглі» (у дітей, які виростили в ізоляції від суспільства спостерігається глибокий та незворотній недорозвиток), 2) дослідження природи та причин госпіталізму (відхилення, що пов'язані з відсутністю материнського догляду, зокрема у дітей, що виховуються у дитячих будинках) і 3) прямий вияв впливу спілкування на психічний розвиток у формуючих експериментах [6, с.25].

Підтвердженням цьому є також результати дослідження, отримані Скіллсом та його співробітниками в 30-ті роки в одному з пансіонатів для розумово відсталих дітей штату Айова. Всього в групу входило 25 малюків, ці діти весь час лежали у своїх ліжках і були відділені один від одного шторами. Було помічено, що діти, які виростили в таких умовах, як правило, ніколи не досягають нормального рівня інтелектуальної адаптації, більшість залишається в клініках для розумово неповноцінних. Скіллс взяв 13 дітей і помістив у заклад для розумово неповноцінних жінок. Жінки дуже скоро емоційно прийняли немовлят, доглядали за ними, розмовляли та пестили. Згодом діти почали прискорено розвиватися, інтелект їх досяг норми, і практично всі вони у майбутньому стали повноцінними членами суспільства (четверо отримали вищу освіту) [4, с.97].

Спілкування, на думку вчених, так само необхідне дитині, як їжа. Малюк, який отримує повноцінне харчування та гарний медичний догляд, але обділений постійних контактів з дорослими, погано розвивається не лише психічно, але й фізично. Помічено, що коли дітей виховують в дитячому садку, де спілкування дитини з дорослим зводиться до мінімуму, так як на одного вихователя приходиться більше 10 дітей, то вони відстають від своїх ровесників, які виховуються в сім'ї, в інтелектуальному і сенсомоторному розвитку [4].

Було остаточно встановлено, що для виживання та розвитку дитині необхідно, щоб з нею гралися, розмовляли декілька разів на день. Людське спілкування є життєво важливим для дитини. Відомий сімейний терапевт Вірджинія Сатір рекомендує обіймати дитину декілька разів в день, стверджуючи, що чотири обійми необхідні кожному просто для виживання, а для хорошого самопочуття потрібно не менше восьми обіймів в день! [3, с.12]. Для правильного психічного розвитку маленької дитини першочерговим є стосунки з матір'ю (Дж.Боулбі, Р.Спітц, А.Фрейд та інші). Нестача спілкування з нею, ставить під загрозу життя дитини, перешкоджає її фізичному та психічному розвитку. Дефіцит спілкування в ранньому віці накладає рокову печать на наступну долю особистості, визначаючи формування у неї агресивності, антисуспільних нахилів та душевної спустошеності [6, с.4]. Тобто без постійної уваги, емоційного

спілкування з дорослим розвиток малюка уповільнюється, що призводить до різноманітних психологічних порушень і труднощів.

Для хлопчиків особливо небезпечна ізоляція батьків від виховання. Якщо хлопчик не знаходить в батьку еталона чоловічої поведінки і при цьому залежить від сильної та енергійної матері, він виростає психологічно безстатевим, нерішучим й боязким. Дівчатка, навпаки, стають все більш агресивними та забіякуватими, у них розвиваються чоловічі риси характеру: вони рвуться в лідери, прагнуть керувати іншими.

Вчені звертають увагу на госпіталізацію – хворобу, яка виникає у дитини при недостатності спілкування з дорослим. Посмішка, ласкаві слова, дотик до тіла дитини, обійми – з цього складається невловима і така важлива форма виховання, яку ми називаємо безпосередньо-емоційним спілкуванням.

В.М.Дружинін зауважує, що любов, емоційна близькість та підтримка, яку висловлюють один одному члени родини у православній традиції має велике значення [5, с.137]. Більше всього благополуччю дитини сприяє доброзичлива атмосфера й така система сімейних взаємостосунків, яка дає відчуття захищеності та одночасно стимулює та спрямовує її розвиток.

Батьківська любов – це величезне та незамінне джерело духовного розвитку дитини, емоцій, моральних якостей, позитивного світосприймання, впевненості в собі; умова і невичерпне джерело чуйності, турботи, поваги до людей. В атмосфері любові та близькості задовольняється потреба дитини в позитивних емоціях, яких вона потребує з моменту народження. Спілкування в атмосфері близькості, любові, довіри, турбота один про одного здійснюють сильний вплив на дитячу психіку і в подальшому дають широкий простір для емоційних переживань дитини, реалізації її потреб, задоволення інтересів, а тим самим стають для неї справжньою школою соціальних стосунків та ареною само здійснення [10, с. 247]. Значимий дорослий своїм одобренням підкріплює успішні дії дитини, сприяє їх закріпленню, а докори дорослого грають для неї роль диференційованого, негативного сигналу та ведуть до того, що дитина відмовляється від неодобрюваної дії.

Вчені підкреслюють, що дитинства, повного любові, вистачає на все подальше життя. Дитина, яка недоотримала батьківської любові виростає недобррозичливою, озлобленою, черствою до переживань інших людей, зухвалою, невживчивою в колективі ровесників, інколи – замкнутою, занадто сором'язливою та невпевненою. Дитина, яка виросла в атмосфері надмірної любові, заласкування, благоговіння та пошанування, рано розвине в собі риси егоїзму та егоцентризму, зніженості, розбещеності, зазнайства та лицемірства. Якщо у сім'ї немає гармонії почуттів, якщо взагалі дитина схильна до впливів аморальної атмосфери, емоційно негативних проявів по відношенню до самої дитини, то інколи в таких сім'ях розвиток дитини ускладнюється, сімейне виховання стає несприятливим фактором формування особистості дитини, ускладнює розвиток здібностей дитини, її адаптивності [10, с. 254].

Відомий психотерапевт В.І.Гарбузовов застерігає від застосування неправильного виховання, що провокує розвиток девіантності та дезадаптивності:

Виховання за типом А (неприйняття, емоційне відторгнення) – неприйняття індивідуальних особливостей дитини, що поєднується з жорстким контролем, з імперативним нав'язуванням їй єдино правильного типу поведінки. Тип виховання А може поєднуватися з нестачею контролю і навіть повним потуранням.

Виховання за типом В (гіперсоціалізуюче) виражається в тривожно-недовірливій концепції батьків про стан здоров'я дитини, її соціальний статус серед товаришів, і особливо в школі, очікуванні успіхів в навчанні та майбутній професійній діяльності.

Виховання за типом С (егоцентричне) – культивування уваги всіх членів сім'ї на дитині, іноді на шкоду іншим дітям або членам сім'ї [10, с. 259].

Цікаву класифікацію відхилень в стилях сімейного виховання (що співставляє особливості формування особистості дітей та стилів сімейного виховання) пропонують А.О.Лічко та Е.Г.Ейдемільер:

Гіпопротекція характеризується нестачею опіки та контролю. Дитина залишається без нагляду. Невключеність дитини в життя сім'ї призводить до асоціальної поведінки із-за незадоволення потреби в любові та визнанні.

Домінуюча гіперпротекція виявляється в підвищеній, загостреній увазі та турботі, надмірній опіці та контролі поведінки, сліжці, заборонах та обмеженнях. Дитину не привчають до самостійності та відповідальності. Це призводить або до реакції емансипації, або до безініціативності, невмінню постояти за себе.

Гіперпротекція, як зване виховання “кумира сім'ї”. Батьки прагнуть звільнити дитину від найменших труднощів, потакають її бажанням, надмірно обожнюють та захоплюються її успіхами і вимагають такого ж захоплення від інших. Результат такого виховання проявляється у високому рівні домагань, прагненні до лідерства, яке може поєднуватися з недостатньою завзятістю та опорою на свої сили.

Емоційне відторгнення – дитиною тяготяться, її потреби ігноруються. Іноді з нею жорстоко обходяться. Батьки вважають дитину обузою і проявляють загальне незадоволення нею. Часто зустрічається приховане емоційне відторгнення: батьки прагнуть завуалювати реальне ставлення до дитини підвищеною турботою та увагою до неї. Такий стиль виховання має найбільш негативний вплив на розвиток дитини (втрата любові, втрата особистості, любові до “себе”) [10, с. 262].

Встановлено, що лише незначна частина батьківської громади спроможна забезпечити гармонійний розвиток індивідуальності дитини (14,5%). У більшості сімей відзначено схильність до парціального стилю виховання (74,5%), в якому лише частково задовольняються потреби дитини, неповною мірою враховуються її індивідуальні відмінності, турбота про розвиток визначальних для особистості властивостей проявляється епізодично. У значній кількості сімей виявлено

спрямованість на дисгармонійний розвиток індивідуальності дитини (11%).

До такого типу сімей відносяться сім'ї, що живуть за межею бідності. Бідність, на думку Т.В.Говорун, наражає родини, їх побут, планування життя на "щоденні стреси", які корелюють з багатьма негативними проявами-відставаннями в умінні навчатися в першу чергу. Брак пізнавальних умінь зафіксовано психологічними дослідженнями у дітей з бідних сімей вже з 3-4 років.

Встановлено, що економічні проблеми батьків з бідних сімей позначаються на ставленні до власних дітей: вони – або авторитарні у їх вихованні, більш роздратовані потребами догляду за ними, агресивні в ситуаціях фахової експертизи умов розвитку, значно більш прискіпливі до поведінки малечі, гнівливі та караючі за найменшої провини, не задовольняють навіть базові потреби дитини. Або ж набагато частіше, обирають нехтуючий, ігноруючий стиль виховання, байдужі не тільки до будь-яких потреб та інтересів дітей, але й до їхніх хвороб чи успіхів, маніпулюють ними, не переймаються поведінкою, харчуванням, вбранням, самопочуттям і, навіть, тривалою відсутністю дітей вдома. І ті, і інші нездатні до нормальної опіки та догляду за дітьми, емпатійного спілкування з ними, задоволення як біологічних, так і соціальних їхніх потреб, байдужі до їх життєдіяльності загалом. Вони більшою мірою, схильні виявляти негативні емоції щодо навколишнього світу, сусідів, вчителів, частіше пригноблюють дітей, застосовуючи фізичне і психічне їх покарання, що в сукупності не може не позначитися на астенічних або гіперастенічних психічних станах дітей, їх дезадаптивності.

Отже, економічний чинник поряд з іншими в першу чергу зумовлює несприятливий психологічний клімат родини, патологічні стилі сімейного виховання. Переживання відносної економічної депривації та фрустрації відіграє роль спускового механізму, який починає поширювати свій деструктивний вплив на зародження та розвиток тих особистісних складових, які зумовлюють норму психічного розвитку. Він стає достатньо вагомим у спричиненні ризику особистісного розвитку передусім дітей сімей іммігрантів, біженців, неповних, багатодітних родин, національних меншин, а також неповнолітніх матерів. Сучасні суспільні тенденції посилюють небезпеку розвитку. Згідно різних європейських джерел, датованих після 2000 року, один з 3-х дітей живе в бідності; 25 % проживає з безробітними батьками; 40 % в бідній неповній материнській родині [2].

Зв'язок між умовами життя і виховання в сім'ї та типом особистості дитини було виявлено й у дослідженнях Н.І.Непомнящої. Згідно отриманих результатів, у сім'ях дітей з ціннісним фоном реально-звичного функціонування, найнижчим типом відносин «Я-інший» однією з провідних цінностей дуже часто вважаються матеріальне благополуччя, налагоджений побут, як правило, панує культ речових, практичних, а не особистісних відносин. Тому і дитину, її досягнення оцінюють з точки зору не стільки її особистості, скільки досягнутого результату. Переважання з боку близьких негативних оцінок, що накопичує досвід невдач призводить

до того, що у багатьох дітей даної групи відсутня самостійність, вони невпевнені в собі, часто відчують страх, виявляють негативізм, конфліктність, неадекватне сприйняття поведінки і ставлення до себе з боку інших дітей.

В сім'ях з універсальними цінностями (але такі діти, на жаль, становлять меншість) виховуються діти, з найвищими типами відносини «Я - інший», з високим рівнем розвитку здатності «бути собою та іншим», з високими показниками подолання обмеженості уявлень про світ і про себе, розвитку свідомості та діяльності. Дітям у таких сім'ях розповідають багато казок, вдома з ними багато граються, ігри та іграшки час від часу змінюють, при цьому діти часто самі придумують свої нові ігри. Характерною для цих сімей є також відкритість сім'ї людям, різним інтересам, різноманітним і новим справам і т. д. У той же час існують сімейні традиції, випускається домашня газета і т.п. Все це формує в дітей прагнення до цікавого (у всіх сферах), нового, вдосконалення, творче ставлення до будь-якої справи.

Як правило в сім'ях, які відрізняє відкритість різним інтересам, справам, людям, різноманітність форм і змісту спілкування з дитиною, прояв уваги до інших людей, турбота про них, відповідальне і особистісне ставлення до різних видів діяльності і оцінка через таке ставлення особистості дитини, всіляке заохочення любові до ігор, визнається висока цінність освіти, виховуються здібні, обдаровані діти. Батьки особливу увагу приділяють навчанню своєї дитини, обираючи для неї книги, посібники, розвиваючі ігри тощо. Дітей і батьків об'єднують загальні пізнавальні інтереси, на основі яких виникають стійкі дружні відносини. Головна, практично обов'язкова особливість сім'ї будь-якої обдарованої дитини – незвично висока увага до дитини. Підтримка дорослих призводить до закріплення тих чи інших форм поведінки, реакція батьків визначає подальший розвиток здібностей та обдарувань дітей, забезпечує їх успішне самоздійснення, адаптацію [7, с.135].

Так, із результатів дослідження Т.М.Яблонської, сім'ї художньо обдарованих дітей переважно збалансовані і середньозбалансовані, в них досить оптимальний рівень згуртованості, здебільшого гнучкі й прозорі правила функціонування, достатня міра адаптивності до стресових ситуацій. У сім'ях обдарованих дітей панує позитивний інтерес батьків до своїх дітей, помірна директивність, велика міра прийняття та підтримки, більша послідовність у вихованні.

Для звичайних сімей характерним є хаотичний та меншою мірою гнучкий тип адаптації, а рівень згуртованості частіше тяжіє до полюсу роз'єднаності, існують виразні внутрішні межі, неоптимальна віддалена емоційна дистанція, правила характеризуються непослідовністю, розмитістю структури, що утворює хаотичний полюс адаптації [11].

Тобто сімейна взаємодія, спілкування є шляхом формування особистісних орієнтирів, що визначають життєву «траєкторію», вектор розвитку здібностей, успішної життєвої стратегії. Його побудову стимулюють взаємини дітей з дорослими, спільні ігри, прогулянки, заняття, читання художньої літератури, екскурсії з ними в природу тощо.

Загалом здібності дітей формуються через оволодіння тим змістом матеріальної і духовної культури, техніки, науки, мистецтва, які засвоює підростаюча людина в процесі навчання [8]. При цьому важливим є демократичний стиль виховання, що характеризується високим ступенем вербального спілкування між батьками і дітьми, включеністю дітей в обговорення сімейних проблем, успішністю дитини при готовності батьків завжди прийти на допомогу, прагненням до зниження суб'єктивності в баченні дитини, заохоченням активності, допитливості, креативності, наданням свободи дій та інформації про об'єкт чи явище, які цікавлять дитину. За цих умов інтерес, активність та пізнавальний досвід дитини забезпечує формування когнітивно-творчих основ її особистості, здібностей; заохочення та підтримка естетичних, моральних потреб сприяє формуванню особистісно-ціннісного підґрунтя розвитку здібностей; формування вольових якостей та емоційних процесів забезпечує мотиваційно-вольовий аспект розвитку здібностей і гармонійної особистості в цілому [1].

Динаміка формування всіх компонентів розвитку здібностей, оволодіння пізнавальним, соціальним досвідом, запас дитячих знань у більшості залежить від того, наскільки батьки забезпечують дитині змістовне пізнавальне спілкування, підтримують захоплення, інтереси дитини, пропонують різні пізнавальні, розвивальні джерела та стимули. З метою аналізу розвивальних джерел, які живлять психіку дошкільника та формують передумови для становлення їх здібностей, особистісного потенціалу нами було проведено експериментальне дослідження в дитячих садках м. Києва. Важливо відзначити, що методики (спостереження, бесіди та анкетування) носили не лише діагностичний характер, але водночас мали профілактичну, просвітницьку мету – знайомили батьків, дорослих, що виховують дітей, з розвивальними можливостями різноманітних пізнавальних джерел. Згідно з результатами дослідження, найбільш поширеними розвивальними джерелами в дошкільному віці є: бесіди з близькими дорослими, спостереження за навколишнім, заняття в дошкільному навчальному закладі, читання художньої літератури, прогулянки в природі, екскурсії на виставки і в музеї, розвивальні ігри, телебачення, персональний комп'ютер тощо. Результати дослідження показали, що дорослі об'єктивно оцінюють значення кожного із визначених джерел і визначають їх рейтинг. Так розвивальний потенціал пізнавальних джерел батьки оцінили по різному, надаючи перевагу заняттям у дошкільному закладі – у 16 % випадків; бесідам з дітьми – 18 %; спільному спостереженню за навколишнім – 16 %; читанню художньої літератури – 12 %; прогулянкам – 14 %; відвідуванню музей, бібліотек лише 3 % опитаних; заняттю з персональним комп'ютером – 3 %; перегляду телепередач – 3 % і т.д. (див. мал.1).

Вивчаючи роль розвивального середовища в розвитку особистісних компонентів, ми з'ясували індивідуальні особливості розвивального простору, в якому росте дитина, діагностували пізнавальні інтереси членів

окремих сімей (спорт, музика, книги, медицина, художнє мистецтво, природа, подорожі, релігія тощо). Називаючи розвивальні засоби, які, на їхню думку, забезпечують розбудову розвивального середовища для дитини (музика, книги, настільні, комп'ютерні, розвивальні, спортивні ігри), дорослі одночасно аналізували їх розвивальний потенціал і замислювались над перспективою їх збагачення або ж прискіпливої ревізії.

Усвідомлюючи важливість спілкування для розвитку дитини, дорослі, з їх слів, присвячують йому від 10 до 34 годин на тиждень. Найбільш поширеними темами для спілкування з дитиною є теми про навколишній світ, соціальні відносини, життя в дитячому садку тощо.

За нашими даними, дорослі найчастіше усвідомлюють роль художньої літератури у розвитку дитини і читають їй книжки: «щовечора перед сном», «кожен день», іноді «три рази на тиждень», або трапляється, що ще рідше, наприклад «два рази на тиждень». Аналізуючи вибір художніх творів, яким діти віддають перевагу («Казка про втрачений час», «Мойдодир», «Айболить», «Муха-Цокотуха» «Колобок», «Пригоди Піннокіо», народні казки тощо), ми переконалися, що справжні художні твори не втрачають з часом читацьких позицій та популярності. Емоційний акцент супроводу, пояснення змісту твору і навіть особистісні симпатії дорослого лягають в основу етичних еталонів, настановлень дитини, сприяють формуванню позитивних моделей поведінки.

Опитування батьків продемонструвало також розуміння важливості спілкування дитини з природою. Діти зі слів дорослих в природі проводять кожен день (не рахуючи прогулянки у дитячому садку): «від 1 до 2 годин», «3-4 години на добу», «від 2 до 5 годин» і т.п. Батьки усвідомлюють, що природа забезпечує необхідні умови сенсорного розвитку, експериментування з природним матеріалом є необхідною умовою розвитку чуттєвого, естетичного досвіду, розумової діяльності та ціннісної компоненти здібностей.

Не менш потужним пізнавально-естетичним джерелом формування уявлень, цінностей дітей є мистецтво. І хоча виставки і музеї з дітьми дорослі відвідують дуже рідко (лише 3 % опитаних), значення їх для розвитку психіки малюка складно переоцінити. Ми з'ясували, що батьки майже не водять дітей до театру, не обговорюють їх жанр і тематику. Образотворче мистецтво серед пріоритетних сфер майже не згадується (8 %), серед улюблених творів мистецтва дітей дорослі називають: квіткові композиції творів, ритмічну музику, мультики, кінокомедії, казки тощо. З аналізу матеріалів дослідження стало зрозумілим, що батьки найчастіше знайомлять дітей із літературними художніми творами (казками, віршами). Музика «приходить» у життя дитини повсякчас у вигляді дитячих пісеньок з мультфільмів, ритмічних сучасних мелодій. Лише 4 % опитаних вказали, що першими музичними творами, з якими познайомився малюк, були музичні казки, фольклорна музика, класичні музичні твори.

У супровід сказаному, визначальним для підтримки та розвитку здібностей, в тому числі адаптивних, творчих є стиль дитячо-батьківських стосунків, який може бути імперативним і передбачати характерні однозначні команди, очікування безприкословного дотримання вказівок. Стосунки батьків і дітей при цьому засновуються на авторитеті дорослого, а не на співробітництві та повазі до дитини. Імперативний стиль розвиває в дитині пасивну податливість наряду із залежністю, комформізмом та інфантилізмом. На противагу цьому, інструктивний стиль характеризується наступним: вимоги обґрунтовуються, батьки розмовляють з дитиною на рівних, доводять, що їх вимоги є закономірними та розумними, вважають дитину рівноправним партнером. Інструктивний стиль спілкування сприяє розвитку ініціативи та твердості. А стиль ігнорування призводить до приховування дитиною своїх сильних сторін, емоційних невротичних реакцій незадоволення.

Стиль гіперсоціалізації, гіперопіки проявляється у демонстративній поведінці батьків, які у здібностях своїх дітей бачать престижність, можливість самоствердження, реалізації своїх нереалізованих потенційних можливостей. При цьому батьки непомірно напружують дітей гуртками та студіями і не турбуються про перевантаження та байдужість до них дитини. Завищені вимоги батьків занижують самооцінку дитини та віру у власні сили.

Стиль поваги та любові до дитини демонструє любов до самої дитини, а не до її талантів та досягнень. Цей стиль дає дитині впевненість в собі, відчуття захищеності, значимості для ближніх. Дорослі спілкуються з дітьми як дорослими, не створюють частоколу з правил і керуються девізом: “Хочу бачити дитину щасливою і здоровою”, “Майбутнє вибере собі сам” і т.п.

Загалом батькам варто пам'ятати, що варто дотримуватись принципів сімейного виховання, які пронизані гуманістичною ідеєю про найвищу цінність дитини, а саме:

діти повинні рости і виховуватися в атмосфері доброзичливості, любові і щастя;

батьки повинні зрозуміти і прийняти свою дитину такою, якою вона є, і сприяти розвитку в ній кращого;

виховні впливи повинні будуватися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей;

діалектична єдність щирої, глибокої поваги до особистості і високої вимогливості до неї має бути покладено в основу сімейного виховання;

особистість самих батьків – ідеальна модель для наслідування дітьми;

виховання має будуватися з опорою на позитивні основи в зростаючій особистості;

всі види діяльності, які організуються в сім'ї з метою розвитку дитини, мають бути побудовані на грі;

оптимізм і позитив – основа стилю і тону спілкування з дітьми в сім'ї.

Негативними факторами сімейного виховання є:

- неадекватний вплив факторів матеріального порядку: пріоритет матеріального благополуччя над реалізацією духовних потреб дитини;
- бездуховність батьків, відсутність прагнення духовного розвитку дітей;
- авторитаризм або лібералізм;
- аморальний стиль і тон стосунків в сім'ї;
- відсутність в сім'ї нормального психологічного клімату та педагогічної культури спілкування;
- безграмотність в психолого-педагогічному відношенні (відсутність цілеспрямованості виховання, безпринципність, противоречивість у застосуванні методів виховання, фізичні покарання, заподіяння дітям важких моральних страждань) і т.п.

З метою оптимізації та корекції сімейної взаємодії, ми пропонували серію вправ для батьків, що сприяють формуванню демократичного стилю сімейного виховання, спільності “дитина-дорослий”, позитивного сімейного середовища (див. Додатки).

Висновки. Посилення позитивного розвивального взаємовпливу в сім'ї проявляється у зростанні рівня педагогічної грамотності батьків, що позначається на розвитку, поведінці дитини та сприяє розквіту її здібностей. Сімейна взаємодія, яка активізує пізнавальну, продуктивну діяльність, підтримує інтерес та мотивацію до неї, стимулює розвиток особистісно-ціннісної, когнітивно-творчої сфери є необхідним фактором прояву здібностей та становлення особистості дитини, що здатна адаптуватись у будь-яких, навіть складних життєвих умовах.

Перспективою подальших досліджень є вивчення проблеми подолання дезадаптивності дітей та підготовки молоді до свідомого батьківства.

Список використаних джерел:

1. Біла І.М. Структурна модель розвитку здібностей в онтогенезі / Біла І.М. // Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (11-12 листопада 2016 р., м. Київ) / за ред. О.І. Власової та ін. – К.: Вид-во «Віваріо», 2016. – С.168-169 .
2. Базові передумови появи та ресоціалізації дітей та молоді групи ризику / Т. В. Говорун // [ScienceRise](http://nbuv.gov.ua/UJRN/text_2015_8(1)15). – 2015. – № 8(1). – С. 84-89. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/text_2015_8\(1\)15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/text_2015_8(1)15)
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б.Гиппенрейтер, – М.: ЧеРо, 2001. – 240 с.: ил.
4. Дружинин В.Н. Психология общих способностей / В.Н.Дружинин. – СПб.: Издательство “Питер”, 2000. – 368 с. : (Серия “Мастера психологии”).
5. Дружинин В.Н. Психология семьи / В.Н.Дружинин. – М.: “КСП”, 1996, 160с.
6. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения / М.И.Лисина // Науч.-исслед. Ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1986. – 144 с.
7. Непомнящая Н.И. Становление личности ребенка 6-7 лет / Н.И.Непомнящая // Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1992. – 180 с.
8. Рубинштейн С.Л. Способности // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – С.31-46.

9. Субботский Е.В. Ребенок открывает мир: Кн. для воспитателя дет. сада. / Е.В.Субботский. – М.: Просвещение. – 1991. – 207 с.
10. Шнейдер Л.Б. Семья: оглядываясь вперед / Л.Б.Шнейдер. – СПб.: Питер, 2013. – 368 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
11. Яблонська Т. М. Особливості розвитку ідентичності обдарованих дітей у сім'ї / Т.М.Яблонська // Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (11-12 листопада 2016 р., м. Київ) / за ред. О.І. Власової та ін. – К.: Вид-во «Віваріо», 2016. – С.168-169.

REFERENCES:

1. Bila, I.M. (2016) Strukturna model' rozvitku zdbnostej v ontogenezi [Structural model of ability ontogeny]. Socializacija i resocializacija osobistosti v umovah suchasnogo suspil'stva: Materiali (11-12 listopada 2016 r., m. Kiiv) - V Mizhnarodnoi naukovo-praktichnoi konferencii (pp. 12-14). Kyiv: Vid-vo «Vivario» [in Ukrainian].
2. Bazovi peredumovi pojavi ta resocializacii ditej ta molodi grupi riziku / T. V. Govorun, [Basic prerequisites and re-socialization of children and youth at risk]. ScienceRise. – 2015. – № 8(1). – S. 84-89. – Rezhim dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/text_2015_8\(1\)15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/text_2015_8(1)15)
3. Gippenrejter, Ju.B. (2001) Obshhat'sja s rebenkom. Kak / Ju.B.Gippenrejter [Communicate with the child. How?] Moscow: CheRo [in Russian].
4. Druzhinin, V.N. (2000) Psihologija obshhijh sposobnostej [General Abilities]. – SPb.: Izdatel'stvo "Piter" [in Russian].
5. Druzhinin, V.N. (1996) Psihologija sem'i [Psychology of the family] Moscow: "KSP"[in Russian].
6. Lisina, M.I. (1986) Problemi ontogeneza obshhenija [Problems of ontogeny of communication] Nauch.-issled. In-t obshhej i pedagogicheskoi psihologii Akad. ped. nauk SSSR, Moscow: Pedagogika [in Russian].
7. Nepomnjashhaja, N.I. (1992) Stanovlenie lichnosti rebenka 6-7 let [Becoming a child of 6-7 years]. Nauch.-issled. in-t obshhej i pedagogicheskoi psihologii Akad. ped. nauk SSSR, Moscow: Pedagogika [in Russian].
8. Rubinshtejn, S.L. (2008) Sposobnosti // Psihologija individual'nyh razlichij / pod red. Ju.B.Gippenrejter, V.Ja.Romanova. – 3-e izd., pererab. i dop, Moscow: AST: Astrel' [in Russian].
9. Subbotskij, E.V. (1991) Rebenok otkryvaet mir: Kn. dlja vospitatelja det. sada. [The child opens the world]. – Moscow: Prosveshhenie [in Russian].
10. Shnejder, L.B. (2013) Sem'ja: ogljadyvas' vpered. [Family: looking forward]. – SPb.: Piter [in Russian].
11. Jablons'ka, T. M. (2016) Osoblivosti rozvitku identichnosti obdarovanih ditej u sim'i [Specificity of the development of the identity of the children in the family] Socializacija i resocializacija osobistosti v umovah suchasnogo suspil'stva: Materiali (11-12 listopada 2016 r., m. Kyiv) – V Mizhnarodnoi naukovo-praktichnoi konferencii (pp. 12-14). Kyiv: Vid-vo «Vivario» [in Ukrainian].

Bila, I.M. Formation of children's adaptive skills in family. In examining the problem of children's adaptive skills development in families we have proven that family interaction determines the way of development of personal objectives that shape individual's life, skills and successful life strategy.

It has been found that the family, along with other skills, develops communication and interaction skills as well as adaptive skills that, like creative abilities, are a complex category that dominates all other skills (general, special) and ensures success in various activities and eventually successful adaptation. Adaptive skills, that are a key to finding effective

resolutions of any cognitive and creative life problems, develop in the family from an early age. The most common sources of personal developmental in preschool age include talks with close adults, outside observation, preschool training, reading fiction, outdoor activities, exhibition and museum excursions, developmental games, television, personal computer, etc.

In order to optimize and correct family interactions we have developed a series of exercises for parents to form a democratic style of family education, adult-child community and positive family environment. Increased mutual positive developmental influence of family members is manifested in parents' increased teaching literacy which promotes children's development, improves their behaviors and develops their skills, including adaptive ones.

Keywords: child, family, abilities, adaptation, adaptive skills.

Відомості про автора

Біла І.М. – доктор психологічних наук, професор кафедри соціальної політики Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, м. Київ, Україна

Bila, Irina N. – Dr., dept. of social politics, Dragomanov National Pedagogical University, Kyiv, Ukraine

УДК 159.9:355.01:355.292(045)

Блінов О.А

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ ЛІКУВАЛЬНОЇ УСТАНОВИ

Блінов О.А. Особливості проведення психокорекції та психологічної психотерапії в умовах військової лікувальної установи. У статті здійснюється аналіз використання психокорекції та психотерапії з пацієнтами. Встановлені особливості її проведення в умовах військової лікувальної установи. Розглядається зміст нормативних документів, які використовуються в роботі.

Визначено, що психолог в умовах роботи військового лікувального закладу здійснює систематичну психологічну корекційну і психотерапевтичну роботу з пацієнтами. Встановлено, що показниками для роботи служать наявність гострої реакції на стрес, розлади адаптації, посттравматичний стресовий розлад, різноманітні форми деформації особистості пацієнтів, їх поведінки, психосоматичні захворювання, психічні стани після перенесених гострих стресових впливів тощо.

Ключові слова: Психологічна корекція, психологічна психотерапія, військова лікувальна установа, психологічна допомога.

Блинов О.А. Особенности проведения психокоррекции и психологической психотерапии в условиях военного лечебного учреждения. В статье проведен анализ использования психокоррекции и психотерапии с пациентами. Установлены особенности ее проведения в условиях военного лечебного учреждения. Рассматривается содержание нормативных документов, которые используются в работе.

Определено, что психолог в условиях работы военного лечебного учреждения осуществляет систематическую психологическую коррекционную и психотерапевтическую работу с пациентами. Установлено, что показателями для работы служат наличие острой реакции на стресс, расстройства адаптации,

посттравматическое стрессовое расстройство, разнообразные формы деформации личности пациентов, их поведения, психосоматические заболевания, психические состояния после перенесенных острых стрессовых воздействий.

Ключевые слова. Психологическая коррекция, психологическая психотерапия, военное лечебное учреждение, психологическая помощь.

Постановка проблеми. Успішне проходження курсу лікування хворими вимагає його психологічного супроводження. Одним із різновидів психологічної допомоги пацієнтам є проведення психологічної корекції та психологічної психотерапії розладів адаптації, гострих стресових та посттравматичних стресових розладів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психокорекція є видом психологічної допомоги, яка передбачає активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий та інтелектуальний рівень функціонування людини.

На думку О.Г. Караяні та І.В. Сиромятнікова, психокорекція – це спрямований психологічний вплив на визначені психологічні структури з метою оптимізації розвитку і функціонування індивіда в конкретних умовах життєдіяльності [7, с. 153].

На думку авторів психотерапевтичної енциклопедії, психологічна корекція – це спрямований психологічний вплив на певні психологічні структури з метою забезпечення повноцінного розвитку і функціонування індивіда [11, с. 592-593].

Психологічна корекція (психокорекція) – доцільно організована система психологічних впливів, спрямованих на зміну визначених особливостей (властивостей процесів, станів, ознак) психіки, які грають важливу роль у прояві хвороб, у їх патогенезі [14].

Спеціальною (прямою) психотерапією є сукупність спеціальних прийомів словесного впливу на психіку воїна, який отримав психічну травму. Розрізняють такі види психотерапії: седативний, коригуючий і психотерапія, спрямована на усунення патологічного стереотипу [12, с. 495].

На думку відомого чеського психотерапевта С. Кратохвіла: «Психотерапія є цілеспрямоване впорядкування порушеної діяльності організму психологічними засобами» [10, с. 43].

Також під психотерапією розуміється особливий вид міжособистісної взаємодії, за якої пацієнтам надається професійна допомога психологічними засобами при вирішенні проблем психічного характеру [5].

На думку Р. С. Немова, різниця між поняттями «психотерапія» та «психокорекція» полягає в наступному: психотерапія – це система медико-психологічних засобів, що застосовуються лікарем для лікування різних захворювань, а психокорекція – сукупність психологічних прийомів, використовуваних психологом для виправлення недоліків психології або поведінки психічно здорової людини [6, с. 6-7].

Колектив авторів під керівництвом П. А. Корчемного вважає, що психологічна психотерапія – це цілеспрямований процес системного впливу психологічних засобів (вербальних і невербальних) на особистість

військовослужбовця з метою розв'язання психологічних проблем, особистісних, сімейних труднощів [10, с. 43].

Виділення невирішених раніше частин проблеми. Різновиди уявлень фахівців щодо організації, проведення психологічної корекції та психотерапії потребує виділення психологічних засобів лікувального процесу, визначення термінологічного апарату притаманного безпосередньо для роботи в умовах лікувальної установи.

Мета статті. Стаття написана з метою розкриття змісту та особливостей процесу психологічної корекції осіб, які проходять курс лікування в умовах військового госпіталю. Потребує уточнення змістовного наповнення використання термінів «психологічна корекція» та «психологічна психотерапія» в умовах військової лікувальної установи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розповсюдження широкого спектру психологічних проблем у пацієнтів військового госпіталю вимагає використання сучасних методів психологічної корекції та психотерапії [2-6, 10].

Показниками для роботи з пацієнтами служать наявність гострої реакції на стрес, розлади адаптації, посттравматичний стресовий розлад, різноманітні форми деформації особистості пацієнтів, їх поведінки, психосоматичні захворювання, психічні стани після перенесених гострих стресових впливів.

Питання про поділ двох сфер психологічної допомоги – психологічної корекції і психотерапії – в теперішній час є досить дискусійним.

Ми приєднуємося до думки Ю.Є. Альшиної, яка вважає, що відмінність термінів «психокорекція» і «психотерапія» виникло не в зв'язку з особливостями роботи, а з вкоріненою думкою, що психотерапією можуть займатися люди, які мають спеціальну медичну освіту [1].

Ми вважаємо, що в умовах військової лікувальної установи доцільно використовувати термін психологічна корекція у наступній редакції – це цілеспрямований вплив психолога на певні психічні структури по формуванню позитивних емоційних станів психічно здорової особистості, нових навичок її поведінки, розвитку мотивації та віри пацієнтів у свої сили.

Психологічна психотерапію, за нашою думкою, це процес поглибленого аналізу та усвідомлення людиною причин своєї хвороби, лікування психологічними методами, вербальними і невербальними засобами психіки людини.

Проїшли апробацію і зарекомендували себе в практичній роботі наступні психокорекційні прийоми: переконання, навіювання, наслідування, підкріплення та ін. Психологічні психотерапевтичні методи: емоційно-образна терапія, когнітивно-поведінкова терапія та ін.

Виділяють наступні специфічні риси психокорекційного процесу, що відрізняють його від психотерапії (медична модель) [7]:

- психокорекція орієнтована на клінічно здорову особистість людей, що мають в повсякденному житті психологічні труднощі, проблеми, скарги невротичного характеру, а також на людей, які почуваються добре, проте

бажаючих змінити своє життя або ставлять перед собою мету розвитку особистості;

- корекція орієнтується на здорові сторони особистості незалежно від ступеня порушення;

- в психокорекції частіше орієнтуються на сьогодення і майбутнє клієнтів;

- психокорекція зазвичай орієнтується на середньострокову допомогу (на відміну від короткострокової – до 15 зустрічей – допомоги при консультуванні і довгострокової – до декількох років – допомоги при психотерапії);

- в психокорекції акцентується ціннісний внесок психолога, хоча відхиляється нав'язування певних цінностей клієнтові;

- психокорекційні впливи спрямовані на зміну поведінки і розвиток особистості клієнта.

Різниця між психотерапією і психокорекцією полягає і в тому, що психотерапія має справу з різного роду порушеннями у людей, які страждають різними видами соматичних або психічних захворювань (розладів).

В умовах військового госпіталю процес психологічної корекції та психотерапії має свої особливості, які полягають в наступному:

- всі пацієнти мають медичні показники для проходження курсу лікування;

- різні категорії пацієнтів мають різні індивідуально-психологічні особливості, різний рівень потреби в психологічній корекції і психотерапії;

- потребують психокорекційної та психотерапевтичної роботи 90-95% військовослужбовців, які приймали участь в АТО, від їх загальної кількості що проходять лікувальний госпітальний курс; 70-75% військовослужбовців контрактників; 20-25% курсантів та військовослужбовців строкової служби; 80-85% пенсіонерів збройних сил;

- психологічної корекції потребують всі військовослужбовці, яким була надана травматологічна і хірургічна допомога, незалежно від важкості травми, віку і специфіки службової діяльності;

- психологічна корекційна та психотерапевтична робота проводиться з цивільними особами, які проходять курс лікування за плату – у 50-60% від загальної кількості;

- також проводити психологічну корекцію необхідно з 5-7% цивільними лікарями, які працюють в госпіталі; з 10-15% військових лікарів, які були відряджені в зону АТО, а потім повернулися до місця постійної роботи; також з 5-10% медичних сестер, які працюють в лікувальних відділеннях.

При проведенні психологічної корекції та психотерапії з військовослужбовцями АТО основна увага приділяється в першу чергу емоційному стану в якому знаходиться пацієнт. Основним орієнтиром для постановки діагнозу і подальшої роботи з хворим є – важкість захворювання, гострота протікання і тривалість проявів наслідків травматичного стресу, величина минулого часу після критичного інциденту (служби в АТО).

Гострий стресовий розлад (ГСР) та пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР) характеризуються чотирма типами симптомів: симптоми повторного переживання травматичної події, такі як нав'язливі спогади чи сни; симптоми уникання, такі як уникання думок, почуттів і місць, пов'язаних з травматичною подією; симптоми заціпеніння, такі як почуття відстороненості від інших; і симптоми підвищеної збудливості, такі як поганий сон, дратівливість і надмірна настороженість [13].

Є дві ключові відмінності між ГСР та ПТСР. По-перше, на відміну від ПТСР, при ГСР особливий акцент ставиться на наявності симптомів дисоціації, а саме відчуття відстороненості та приголомшеності, деперсоналізації і дереалізації. Друга відмінність полягає у тривалості симптомів; ГСР діагностується у період від двох днів до одного місяця після впливу травматичної події, в той час, як ПТСР діагностується в період, як мінімум, одного місяця після травматичної події. Діагностика ГСР та ПТСР здійснюється відповідно до критеріїв МКХ-10.

У практичній діяльності використовують діагностичний інструментарій для визначення стану пацієнта залежно від рівня важкості його проблеми.

Якщо людина відзначає будь-яку подію в опитувальному аркуші, то рекомендується застосувати інструменти скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Нижче наведено приклад питань опитувальника скринінгу, який пропонується для використання [13, с. 13].

1. Ви уникаєте нагадувань про подію шляхом уникнення певних місць, людей або діяльності?

2. Ви втратили інтерес до діяльності, яка колись була важливою або приємною?

3. Ви стали почувати себе більш далеким або ізольованим від інших людей?

4. Вам важко переживати почуття любові або прихильності до інших людей?

5. Ви почали відчувати, що немає ніякого сенсу будувати плани на майбутнє?

6. У вас виникли проблеми з засинанням або сном?

7. Ви стали більш нервовим або дратівливим через звичайний шум чи рухи?

У результаті проведених досліджень було встановлено що серед 15-20% військовослужбовців АТО з якими була проведена ознайомча діагностична бесіда виявлені ознаки ПТСР. 85-90% військовослужбовців АТО на початку лікувального курсу мають прояви гострих стресових розладів, розладів адаптації. Такий експрес-рівень діагностування ПТСР дозволяє оперативно проводити процедуру діагностики.

Успіх психокорекційної роботи залежить від значної кількості факторів. В першу чергу це стосується знань і досвіду роботи практичного психолога (кризового психолога, психотерапевта) з пацієнтами, здатності спеціаліста викликати у нього довіру, в доступній формі вербально пояснити суть існуючої проблеми у пацієнта, викликати зацікавленість у пацієнта полегшити свій функціональний і душевний стан.

Значною допомогою в практичній роботі з пацієнтами є наявність у психолога досвіду діяльності в екстремальних умовах. Це дає можливість гідно оцінити і прокоментувати існуючі проблеми у пацієнта та отримати в його очах достатній рівень довіри щоб розпочати психокорекційну роботу.

Великим плюсом в роботі відділення психологічної реабілітації госпіталю є наявність в штаті психологів як чоловіків так і жінок. Це дає можливість більш диференційовано проводити роботу з пацієнтами. Встановлено, що для проведення психокорекційної та психотерапевтичної роботи 10-15% пацієнтів бажають спілкуватися з психологами за гендерною ознакою.

У практичній діяльності використовується низка нормативних документів, які дозволяють організувати і систематизувати роботу. Наприклад, Наказом Міністерства охорони здоров'я України від 23.02.2016 року за № 121 затверджений і введений в дію Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги (УКПМД) «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад». Він розроблений з урахуванням сучасних вимог доказової медицини, розглядає особливості проведення діагностики та лікування пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) в Україні з позиції забезпечення наступності етапів медичної допомоги [13].

Практика роботи з використанням психологічної корекції і психотерапії показала, що вона повинна здійснюватися на 3-х рівнях. Провідним фактором розподілу за рівнями є важливість психологічних проблем пацієнта та час, який необхідно витратити на їх вирішення:

1. На першому рівні здійснюється знайомство з пацієнтом та стабілізація його емоційного стану. У процесі роботи пропонуються до використання клінічне інтерв'ю, психологічне консультування, здійснюється робота з метафоричними асоціативними картами (наприклад з колодою МАК «Стрес-стоп!» та ін.).

2. На другому рівні використовується «Інтегративна методика управління стресом» (ІМУС). Психокорекційна робота здійснюється за допомогою дихальних практик, психом'язових вправ, проведення аутогенного тренування, трансформаційних психологічних ігор, наприклад, використання гри-тренінгу «Закони Всесвіту», «22 аркана» та ін.

3. На третьому рівні проводиться поглиблена психотерапевтична робота з лікування психічних травм психологом за допомогою психологічних методів і методик: емоційно-образної терапії, когнітивно-поведінкової терапії, десенсибілізації і переробки руху очей, тілесно-орієнтованої терапії та інших методів і методик.

В умовах лікувального закладу госпітального типу на практиці застосовуються всі три рівні проведення психологічної корекції та психотерапії пацієнтів.

Індивідуальна та групова робота психолога з пацієнтами здійснюється як в умовах медичних палат так і в окремих обладнаних кабінетах.

Проведення трансформаційних психологічних ігор і поглиблена психотерапевтична робота здійснюється або в спеціалізованих приміщеннях, або тих, у яких обладнання дозволяє це робити.

Особливістю групової роботи є кількість пацієнтів, які залучаються до її проведення. Практика показала, що в умовах палати максимальну кількість пацієнтів може становити 3-4 людини, в умовах окремого приміщення робочий максимум до 10-12 осіб, з тяжкопораненими військовослужбовцями (з ампутованими кінцівками) – до 3-4 осіб.

Висновки. Розповсюдження широкого спектру психологічних проблем у пацієнтів військового госпіталю вимагає використання сучасних методів психологічної корекції та психотерапії.

Показниками для роботи з пацієнтами служать наявність гострої реакції на стрес, розлади адаптації, посттравматичний стресовий розлад, різноманітні форми деформації особистості пацієнтів, їх поведінки, психосоматичні захворювання, психічні стани після перенесених гострих стресових впливів.

Ми вважаємо, що в умовах військової лікувальної установи доцільно використовувати термін психологічна корекція у наступній редакції – це цілеспрямований вплив психолога на певні психічні структури по формуванню позитивних емоційних станів психічно здорової особистості, нових навичок її поведінки, розвитку мотивації та віри пацієнтів у свої сили.

Психологічна психотерапію, за нашою думкою, це процес поглибленого аналізу та усвідомлення людиною причин своєї хвороби, лікування психологічними методами, вербальними і невербальними засобами психіки людини.

Практика роботи з психологічної корекції та психологічної психотерапії показала, що вона повинна здійснюватися на 3-х рівнях.

Перспективи подальших досліджень. Потребує подальшого методичного удосконалення і наукового супроводження методика роботи з військовослужбовцями, які мають ознаки посттравматичного стресового розладу, а також наукового дослідження умов та факторів успіху в лікувальному процесі пацієнтів.

Список використаних джерел:

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. Изд. 2-е. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 208 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
2. Блінов О.А. Види та напрямки психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям / О. А. Блінов // Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. – К. : НУОУ, 2014. – Вип. 4 (41). – С. 168-173.
3. Блінов О.А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії / О. А. Блінов // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. – Київ. – 2016. – Вип. 4 (29). – С. 6–11.

4. Блінов О.А. Особливості організації психологічної абілітації та реабілітації в умовах військового госпіталю / Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції (Київ, 26 травня 2016 р.) / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. – К. : НУОУ, 2016. – С. 45-47.
5. Блінов О.А. Психологія бойової психічної травми: монографія / О.А.Блінов. – К.: Талком, 2016. – 246 с.

REFERENCES:

1. Aleshyna, Iu. E. (1999) Yndyvydualnoe y semeinoe psykhologhycheskoe konsultyrovanye [Individual and family psychological counseling Iu] Moscov: Nezavysyamaia fyрма «Klass [in Russian].
2. Blinov, O. A.(2014) Vydy ta napriamky psykhologhichnoi dopomohy psykhotravmovanym viiskovosluzhbovtciam [The types and directions of psychological assistance to servicemen psychotraumas] Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. Zb-k nauk. prats. – Journal of National University of defense of Ukraine. SB-K]. Works, Kyiv : NUOU, V. 4 (41),168-173. [In Ukrainian].
3. Blinov, O. A. (2016) Metaforychni asotsiatyvni karty yak suchasnyi metod psykhologhichnoi khirurhii [Metaphoric associative cards as a contemporary method of psychological surgery] Aktualni problemy sotsiolohii, psykhologhii, pedahohiky : zb. nauk. pr. Kyivskoho Natsionalnoho universytetu im. Tarasa Shevchenka. – Actual problems of sociology, psychology, pedagogy : collection of Sciences. building of the Kiev National University. Taras Shevchenko Kyiv,V. 4 (29), 6–11. [In Ukrainian].
4. Blinov, O. A.(2016) Psykhologhiia boiovoi psykhichnoi travmy: monohrafiia [The psychology of combat trauma : monograph] Kyiv: Talkom [In Ukrainian].

Blinov, O.A. **Psychotherapy and interventions in military hospitals.** The article analyzes the use of interventions and psychotherapy in military hospitals as well as the relevant legal documents and regulations.

Military hospital psychologists, who give psychological treatment and psychotherapy to patients on a regular basis, use as symptoms for psychological treatment acute stress reactions, adjustment disorders, posttraumatic stress disorder, personality disorders, misbehaviors, psychosomatic disorders, post-trauma conditions, etc.

Keywords: *intervention, psychotherapy, military hospital, psychological assistance*

Відомості про автора

Блінов О.А. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальних технологій Національного авіаційного університету м.Київ, Україна

Blinov, Oleg A. – PhD, dept. of social technologies, National Aviation University

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АТО У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Богдан Л.М. Актуальні проблеми формування психологічної готовності до соціально-психологічної реабілітації учасників АТО у майбутніх фахівців соціальної сфери. Статтю присвячено проблемі вивчення поняття «психологічна готовність». Наведено аналітичний огляд цього поняття різними вченими. Представлено дослідження особливостей формування професійно-психологічної готовності до соціально-психологічної реабілітації учасників АТО майбутніх фахівців соціальної сфери на основі експертних оцінок професійно-важливих якостей та моделі тривимірної психологічної структури особистості. Охарактеризовано психологічну складову професійної підготовки, як одну з необхідних умов ефективного здійснення професійної допомоги, окресленій дослідженням категорії населення. Розглянуто компоненти психологічної готовності майбутніх фахівців соціальної сфери до соціально-психологічної реабілітації учасників АТО. Висвітлено актуальні проблеми, які виникають в аспекті розгляду теми статті.

Ключові слова: професійна підготовка майбутніх фахівців соціальної сфери, психологічна готовність, соціально-психологічна реабілітація, мотиваційний компонент, орієнтаційний компонент, пізнавально-оперативний компонент, емоційно-вольовий компонент, психофізіологічний компонент, оцінюючий компонент.

Богдан Л.М. Актуальные проблемы формирования психологической готовности к социально-психологической реабилитации участников АТО у будущих специалистов социальной сферы. В данной статье проанализировано психологическую готовность как составляющую профессиональной подготовки будущих специалистов социальной сферы. Охарактеризовано психологическую составляющую профессиональной подготовки, как одну из необходимых условий эффективного осуществления профессиональной помощи участника процесса социально-психологической реабилитации. Описаны компоненты психологической готовности будущих специалистов социальной сферы к профессиональной деятельности. Рассмотрено влияние психологической готовности на формирование профессионального самосознания студентов – будущих специалистов социальной сферы. Содержание статьи рассматривает основные структурные компоненты исследуемого понятия, представлено их обобщенную характеристику.

Ключевые слова: профессиональная подготовка будущих специалистов социальной сферы, психологическая готовность, социально-психологическая реабилитация, мотивационный компонент, ориентационный компонент, познавательно-оперативный компонент, эмоционально - волевой компонент, психофизиологический компонент, оценивающий компонент.

Постановка проблеми. Сучасні тенденції розвитку України, демократизація суспільства ставлять перед вітчизняною системою вищої освіти нові завдання, одним із яких є якісна підготовка висококваліфікованих фахівців. Актуальність професії психолога

зумовлюється тим, що соціально-технологічний прогрес спричиняє зростання негативного впливу інформаційних потоків на розвиток особистості; збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загострення в неї екзистенціонального почуття страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості та розчарування. За таких умов особливого актуальним стає формування не знань, умінь і навичок, а готовності психолога до певного виду діяльності.

Аналіз літератури з проблеми дослідження показав, що психологічна готовність є важливою складовою професіоналізму, як прояву професійної майстерності. Професіоналізм та професійна компетентність визначають ефективність професійної діяльності, забезпечують відповідність результату цієї діяльності поставленим цілям, досягнення запланованих позитивних результатів. Зокрема, в аспекті розгляду теми даної статті, варто взяти до уваги формування професіоналізму, а саме психологічної готовності, як одного з фундаментальних компонентів діяльності майбутніх фахівців соціальної сфери в процесі здійснення соціально-психологічної реабілітації учасників АТО.

Таким чином, актуальність розгляду ряду проблем, які виникають в умовах, окреслених темою дослідження є очевидною.

Стан наукової розробки проблеми. Проблеми формування психологічної готовності майбутніх фахівців соціальної сфери в Україні знайшли своє відображення в наукових працях психологів та педагогів – О.Безпалько, І.Зверевої, А.Капської, О.Карпенко, З.Кияниці, В.Кузьмінського та ін. Питання психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців такого профілю розглядалися в роботах В.Бодрова, О.Бондарчук, А.Грись, Л.Карамушки, М.Корольчук, Н.Кривоконь, П.Криворучко, Л.Литвинчук, Г.Ложкіна, О.Максим, С.Максименка, І.Манілова, Н.Максимової, В.Москаленко, Г.Нікіфорова, В.Осьодло, В.Панка, Т.Рябовол, Л.Філоненко, В.Харитонова, В.Щербини-Прилуки, Т.Юмашевої, С.Янкевич та ін. Особливості психологічного забезпечення професійної підготовки фахівців соціальної сфери відображаються в наукових працях сучасних філософів, соціологів, психологів, а також практиків соціальних, психологічних та соціально-психологічних служб різного спрямування. [7]

Отже, соціальна значущість проблеми, необхідність у подальшому дослідженні теоретичних та прикладних підходів щодо формування психологічної готовності професійної підготовки фахівців соціальної сфери і обумовили вибір теми нашого дослідження: «Актуальні проблеми формування психологічної готовності до соціально-психологічної реабілітації учасників АТО у майбутніх фахівців соціальної сфери».

Об'єкт дослідження – формування психологічної готовності.

Предмет дослідження – проблеми формування психологічної готовності до соціально-психологічної реабілітації учасників АТО у майбутніх фахівців соціальної сфери.

Мета дослідження – дослідити психологічну готовність як складову процесу професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери та умови ефективного здійснення ними професійної діяльності.

Завдання дослідження: 1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей формування психологічної готовності до соціально-психологічної реабілітації учасників АТО у майбутніх фахівців соціальної сфери.

2. Визначити основні проблеми формування психологічної готовності майбутніх фахівців соціальної сфери в процесі соціально-психологічної реабілітації категорії населення, окресленої дослідженням.

3. Проаналізувати шляхи подолання перешкод, які виникають на етапі формування психологічної готовності до соціально-психологічної реабілітації учасників АТО у майбутніх фахівців соціальної сфери.

Результати дослідження. Складні та суперечливі реалії сьогодення, процес розбудови та розвитку молодого демократичної України, глобальні перетворення в усіх сферах її життя формують соціальне замовлення на професію психолога. У зв'язку з цим зростає актуальність проблеми формування особистісно зрілого і професійно компетентного фахівця психолога в соціальній сфері. Соціальна значущість діяльності, специфічність і складність роботи психолога соціальної сфери висувають низку особливих вимог до підготовки фахівців. При цьому сильні емоційні та фізичні навантаження створюють передумови щодо виникнення в людини психічних, соматичних розладів, а також у деяких випадках – суїцидальної поведінки.

Ось чому особливо своєчасною є проблема формування у майбутніх психологів готовності до професійної діяльності в соціальній сфері. При дослідженні проблеми готовності вчені-педагоги акцентують увагу на виявленні факторів та умов, дидактичних і виховних засобів, за допомогою яких виникає можливість керувати процесом формування готовності. Роботи психологів зорієнтовані на з'ясування характеру зв'язків, залежностей між станом готовності та ефективністю діяльності.

Готовність як інтегральне утворення особистості, що полягає у вибірковій спрямованості на певну діяльність, виникає на ґрунті позитивного ставлення і скеровується відповідними потребами та мотивами до даної діяльності. Про сформовану готовність можна говорити лише за умови розвиненості у суб'єкта емоційного ставлення, вміння адаптувати свою поведінку відповідно до ситуацій, що виникають, вміння будувати процес спілкування, сформованості мислення, уявлення, спостережливості, комунікативних умінь і широкого набору професійно значущих властивостей: емоційної стабільності, самоконтролю, щирості, доброти, наполегливості і т. ін.

Вимоги до професійної підготовки фахівця соціальної сфери ґрунтуються на визначенні специфіки його праці. Професійна діяльність фахівця соціальної сфери спрямована на вияв та ефективне вирішення соціальних проблем, які виникають у конкретної людини, групи людей чи в суспільстві в цілому, фахівець такого профілю піклується про якість життя та актуалізацію ресурсів своїх клієнтів. Специфіка такої діяльності в

соціальної сфері визначається діями, спрямованими на досягнення мети та станом об'єктів взаємодії – це соціальна та психосоціальна допомога людям, що її потребують, позаяк, не здатні самостійно без сторонньої допомоги вирішити свої проблеми, а іноді і жити. [7]

У цьому дослідженні готовність цікавить нас, перш за все, як професійна готовність, тобто суб'єктивний стан особистості, яка вважає себе підготовленою до виконання певної професійної діяльності, прагне її виконувати. З точки зору змісту готовності більшість учених виділяють наступні компоненти: позитивні установки на діяльність педагога; стабільні професійні інтереси; стійкі мотиви діяльності; усвідомлення відповідальності за її результати; розвиненість емоційної, вольової сфери (впевненість в успіху, долати почуття сумніву); особливості сприйняття, уваги, мислення.

На думку С.М.Кучеренко [1, ст. 107-111], формування психологічної готовності до професійної діяльності - це розвиток, становлення необхідних ставлень, установок, досвіду, майстерності, які дають можливість людині усвідомлено здійснювати професійну діяльність. Виділяють три ступені сформованості психологічної готовності до професійної діяльності: 1) непрофесійний рівень - майбутній спеціаліст не підготовлений, не має досвіду практичної діяльності або ці показники знаходяться на низькому рівні; 2) передпрофесійний рівень характеризується незакінченою підготовкою до виконання спеціальних функцій; 3) професійний рівень розбивається на два підрівня - звичайний рівень і рівень професійної майстерності. Звичайний рівень характеризується можливістю здійснювати спеціальну діяльність, а рівень професійної майстерності - високою якістю виконання діяльності, творчим підходом до її здійснення. Процес формування психологічної готовності майбутнього спеціаліста має за своєю суттю складний характер, вбирає в себе всі напрямки й аспекти діяльності. Головне тут полягає в тому, що вищий навчальний заклад, озброюючи майбутніх спеціалістів теоретичними знаннями, виховував любов до своєї професії, готовність до подолання труднощів. Відповідно були визначені ознаки процесу формування готовності до професійної діяльності: 1) повна адекватність процесу формування психологічної готовності цілям підготовки майбутнього спеціаліста; 2) відповідність діяльності, до якої залучені майбутні фахівці, сукупності взаємопов'язаних елементів діяльності ефективно працюючого фахівця; 3) єдність компонентів, котрі утворюють поняття психологічної готовності майбутнього спеціаліста до виконання професійних функцій.

Теоретичний аналіз дозволив визначити основні чинники формування психологічної готовності до професійної діяльності, які можна віднести до двох груп: "умовно внутрішні" (індивідуально-особистісні) та "умовно зовнішні" (соціально-педагогічні). До "умовно внутрішніх" чинників відносяться: - внутрішні протиріччя між досягнутим і необхідним рівнями професійного становлення; - мотивація особистості, наявність потреби у постійному самовдосконаленні, чіткість уявлень про сутність майбутньої

професії; - рефлексія професійного становлення, ідентифікація з професією; - вік, стать. Відповідно до "умовно зовнішніх" чинників: - включення студентів в активну і різноманітну діяльність; - забезпечення емоційного клімату, залучення до активної діяльності; - особливості функціонування, структура навчального закладу, в якому відбувається підготовка спеціаліста та специфіка навчально-виховного процесу; - спеціальним чином організована професійно-педагогічна підготовка в умовах інформатизації навчального процесу; - використання системи критеріїв адекватного оцінювання рівнів сформованості психологічної готовності до діяльності; - творчий підхід до навчання та підготовки майбутнього спеціаліста. В свою чергу, І.А. Ревіна [3, ст. 262-267] виділила умови, що перешкоджають формуванню психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності: - психологічні особливості студентського віку: недостатньо розвинута здатність сполучати ближню та віддалену перспективу; незавершеність розвитку функції планування; протиріччя і невпорядкованість різних "Я"; - умови розвитку суспільства: зміна ціннісних орієнтирів в сучасному суспільстві; поява великої кількості "нових" професій; некерований ріст вищих навчальних закладів; особливості сучасної системи освіти. Ефективне формування готовності в період навчання у ВНЗ неможливе без впровадження в систему підготовки спеціалістів наступних принципів: - проблемності (постановка завдань, орієнтованих на актуалізацію знань); - комплексності (включення елементів програми формування психологічної готовності до професійної діяльності в практичну роботу); - системності (аналіз і розгляд майбутньої професійної діяльності як цілісної, певним чином організованої динамічної системи); - цілеспрямованості (спрямованість на професійну діяльність, досягнення високих результатів, набуття відповідних знань, особистісних властивостей); - інтенсифікації (організація активної діяльності педагогів і студентів); - особистісної орієнтованості (спрямованість на інтереси, потреби студентів, створення умов, що сприяють самостійності суджень); - ситуативності (вирішення ситуацій різного характеру); - рефлексивності (самопізнання себе, майбутньої професійної діяльності); - творчості (творчий підхід до розв'язання професійних завдань); - активності (відкритість новому досвіду, знанням).

Психологічна готовність до діяльності найбільш успішно формуються коли зміст навчально-виховного процесу наближений до умов діяльності. Тому, педагогічний процес підпорядковується закону моделювання, згідно з яким усі заходи, що проводяться, мають відбуватися в ситуаціях, максимально наближених до тих умов, в які випускник може потрапити в реальності.

Серед вольових якостей, які забезпечують психологічну готовність до соціальної діяльності, психологи виділяють:

- цілеспрямованість (керування в роботі певною метою);
- самовладання і витримка (збереження самоконтролю в будь-якій ситуації);

наполегливість (тривале збереження зусиль при досягненні поставленої мети);

ініціативність (готовність і вміння педагога виявляти творчий підхід до вирішення проблем, самодіяльність при виконанні професійних функцій);

рішучість (своєчасно приймати продумані рішення і без зволікань приступати до їх виконання);

самостійність (відносна незалежність від зовнішніх впливів);

самокритичність (вміння помічати свої помилки, неправильні дії та прагнення їх виправити).

Психофізіологічний аспект психологічної готовності складають впевнення у своїх силах, прагнення наполегливо і до кінця доводити розпочату справу, здатність вільно керувати своєю поведінкою і поведінкою інших, професійна працездатність, активність і саморегулювання, урівноваженість і витримка, рухомий темп роботи. Ці властивості і здібності забезпечують вчителю високу працездатність у виконанні професійних функцій.

Оцінюючий компонент передбачає самооцінку своєї професійної підготовки і відповідність процесу розв'язання професійних завдань оптимальним педагогічним зразком. Психологічна готовність включає в себе як важливий компонент потребу фахівця в професійному самовдосконаленні.

"Вік живи - вік учись". Справжній вчитель не тільки вчить, а й сам постійно вчиться, відчуває потребу постійно поповнювати свої знання, розвивати свої розумові здібності, вдосконалювати професійні навички. Щоб студент міг сам оцінити свою професійну підготовку, міг керувати своїм удосконаленням, не треба давати йому готових педагогічних рецептів, а правильно орієнтувати його в самостійних пошуках цих рецептів. Достатня розвиненість, виразність і цілісне поєднання всіх компонентів забезпечать психологічну готовність до професійної діяльності.

Виходячи з усвідомлення сьогоденної складності освітнього процесу, важливості його побудови на гуманістичних засадах, які передбачають орієнтацію цього процесу на актуалізацію можливостей особистості, заклади освіти повинні формувати особистість, здатну до саморозвитку, свідомого професійного самовизначення, вільного входження у новий трудовий етап життя, що потребує перебудови змісту навчання та виховного процесу, зокрема й у питаннях формування у студентів готовності до професійної діяльності.[11]

Таким чином, для оптимізації свого психічного стану людині потрібно: в одних випадках перебудувати свої керуючі програми, скажімо, погляди на методи психічного "налаштування"; в інших – змінити ставлення до тих чи інших явищ життя, ще в інших оволодіти здатністю до виборчого сприйняття дійсності, до відволікання від стресів; в четвертих - навчитися використовувати довільну емоційну самостимуляцію; у п'ятих – працювати над зміцненням волі, оскільки негативні емоції породжуються внутрішніми конфліктами, пов'язаними з безвольністю, поганою якістю

управління своєю поведінкою; в шосте – удосконалювати здатність аналізувати життєві ситуації, пізнавати людей, так як поганий настрій часто виникає через нерозуміння інших людей.

Осмислення представлених вище підходів до структурування готовності фахівців до професійної діяльності дало змогу визначити спільне і відмінне в поглядах учених щодо структури цього феномена. Спільним є те, що більшість учених, по-різному називаючи той або інший компонент готовності, виокремлюють такі його складники: знання, або теоретичний компонент; ставлення, або психологічний компонент готовності; уміння, навички, або практичний компонент готовності.

Відмінність, головним чином, полягає у визначенні вченими кількості компонентів готовності фахівця до майбутньої професійної діяльності, що, на нашу думку, може пояснюватись особливостями певного виду професійної діяльності. Така відмінність, на наш погляд, пояснюється, по-перше, теоретичними позиціями вчених; по-друге, предметом їх дослідження.

Спираючись на результати дослідження вчених з проблеми формування готовності фахівців до професійної діяльності, вважаємо, що структурними компонентами готовності майбутнього психолога до професійної діяльності в соціальній сфері є особистісний, когнітивний, інтерактивний і рефлексивний.

Висновки. Запити сучасності щодо надання психологічної та психосоціальної допомоги певним категоріям населення потребують гнучкого реагування системи професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери до професійної діяльності. Формування їх психологічної готовності до професійної діяльності є ціллю і результатом довготривалого процесу підготовки спеціаліста у вищому навчальному закладі, який відбувається згідно з психолого-педагогічним супроводженням навчально-виховного процесу, та являє собою комплекс організаційних, психологічних і педагогічних заходів та здійснюється за наявності й врахування певних психологічних чинників та принципів.

У межах статті синтезовано відобразимо окремі підходи до визначення феномену готовності взагалі, та готовності до професійної діяльності зокрема. Охарактеризуємо основні структурні компоненти досліджуваної якості та подамо їх узагальнену характеристику.

Таким чином, у професійній освіті гостро стоїть питання про необхідність переносу акцентів навчального процесу на аспекти особистісної готовності. Виникає необхідність формування й розвитку елементів особистісної психологічної готовності до виконання професійної діяльності, розробки комплексних методів діагностики цього компоненту готовності до самоствердження у професійному просторі майбутніх фахівців соціальної сфери.

Особистісний, когнітивний, інтерактивний та рефлексивний компоненти в сукупності репрезентують структуру готовності майбутнього психолога до професійної діяльності в соціальній сфері. Ці компоненти тісно пов'язані та взаємообумовлені. Їх цілісність свідчить про розвиток

особистісних і професійних якостей майбутнього психолога, які будуть йому необхідними у професійній діяльності в соціальній сфері. Ця готовність є особистісним утворенням, яке опосередковує залежність між ефективністю діяльності психолога і його спрямованістю на вдосконалення свого професійного рівня. Наведені вище положення створили науково-теоретичне підґрунтя для подальшого дослідження проблеми формування готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в соціальній сфері, пошуку діагностичного інструментарію щодо перевірки ефективності підготовки майбутніх психологів і проведенні діагностичних заходів щодо формування зазначеної готовності у ході формувального експерименту.

Список використаних джерел:

1. Берегова Н.П. Формування професійної готовності майбутніх психологів до роботи з проблемними клієнтами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н.П. Берегова – Хмельницький, 2009. – 20 с.
2. Грись А.М. Теорія і практика підготовки психологів до роботи з соціально дезадаптованими неповнолітніми: монографія / А.М.Грись. – Київ: Геопринт, 2013. – 280с.
3. Гуртовенко Н.В. Умови формування готовності до професійної діяльності педагогів у процесі вузівської підготовки/Н.В. Гуртовенко // Збірник наукових праць Уманського медичного коледжу.-2014/ -Випуск 13.- С.33-39
4. Жирун О.А. До проблеми професійного становлення майбутніх редакторів // Теоретичні та прикладні проблеми психології і педагогіки. –2004. – № 1 (6). – С.79-84.
5. Кондрашова Л. В. Моральна психологічна готовність студента до вчительської діяльності / Л. Кондрашова. – К.:Вища школа, 1987.–218 с
6. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічні чинники професійної самоідентифікації фахівців системи соціального захисту населення. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Н.І. Кривоконь; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. — К., 2002. — 20 с.
7. Кучеренко С.М. Оценка психологической готовности студентов к профессиональной деятельности как одно из направлений повышения качества подготовки специалистов / Вісник Харківського університету, № 403, Серія психологія, Харків: ХДУ, 1998. – 45с.
8. Мельничук О. Б. Інтелектуальна складова професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери до роботи з девіантами / О. Б. Мельничук // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2015. – Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Випуск 13. – С.115-125.
9. Мельничук О.Б. Формування професійної культури майбутніх фахівців соціальної сфери в умовах вузівської підготовки / О.Б.Мельничук // Актуальні питання психологічного забезпечення навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах [Текст]: матеріали міжвуз. наук.-практ. конф. (Київ, 25 травня 2012 р.) – К.: Нац. акад. внутр. справ, 2012. – С. 143-145.
10. Моляко В. О. Психологічна готовність до творчої праці / В. Моляко. – Київ: Знання, 1989. – 233с.

11. Філь О. В. Критерії готовності майбутніх соціальних педагогів до використання казкотерапії як професійного інструменту/О. В. Філь// Вісник Запорізького національного університету №2.-2009.-С. 22-34

12. Янкевич С.М. Концептуальна модель впливу психологічних чинників на готовність майбутніх фахівців освітньої галузі до роботи із соціально-дезадаптованими підлітками / С.М.Янкевич // Актуальні проблеми психології: [зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред. С.Д.Максименка]. – Кіровоград: Імекс –ЛТД, 2013. Том XI, Ч.4. – К., 2013. – Соціальна психологія. Вип.6. – Книга II. – С.525-533.

REFERENCES:

1. Beregova, N.P. (2009)Formuvannya professioi predstavnosti maibutnih psihologiv before robot z problemnymi klientami: avtoref. Dis. On the basis of science. Step by step. psychol. Sciences: spec. 19.00.07 "Pedagogical and historical psychology" - Khmel'nitsky[in Ukrainian].
2. Grys, A.M. (2013). Teorija i praktyka pidgotovky psihologiv do roboty z social'no dezadaptovanymy nepovnlitnymi: monografija [Theory and practice of training psychologists to work with socially maladjusted juveniles : monograph]. Kyiv: Geoprynt [in Ukrainian].
3. Gurtovenko, N.V. (2014). The conditions of formation of readiness for professional work of teachers in the university training: Scientific prats medical koledzhu of Uman. [in Ukrainian]
4. Zhyrun, L. V. (1918). Moral and psychological readiness of the student to teacher / Leonid Kondrashov. - Kyiv: High School, [in Ukrainian]
5. Kryvokon, N.I. (2002). Social'no-psyhologichni chynnyky profesijnoi' samoidentyfikacii' fahivciv systemy social'nogo zahystu naselennja [Social and psychological factors of professional identity specialists of social protection]. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].
6. Kucherenko, S.M. (1998). Analysis of psychological readiness of students as one of the components of the preparation for the profession Kharkiv University [in Ukrainian].
7. Mel'nychuk, O.B. (2015). Intellectual component of training future professionals for social work devianta [Actual problems of psychology: Proceedings of the Institute of Psychology named after GS Kostyuk NAPS Ukraine/ Volume X: Personality Psychology. Psychological help individual [in Ukrainian] Mel'nychuk O.B. (2012). Formuvannja profesijnoi' kul'tury majbutnih fahivciv social'noi' sfery v umovah vuzivs'koi' pidgotovky [Formation of professional culture of the future experts of social sphere in terms of university training]. Current issues of psychological support of educational process in higher education. '12: Mizhvuz. nauk.-prakt. konf. (Kyiv, 25 travnja 2012 r.- Interuniversity Scientific Conference May 25, 2012. (143-145). Kyiv: Nac. akad. vnutr. Sprav [in Ukrainian]
8. Molyako, V.A. (1989). Psychological readiness for creative work. Kyiv: Knowledge [in Ukrainian].
9. Fil, S.M. (2013). Konceptual'na model' vplyvu psihologichnyh chynnykiv na gotovnist' majbutnih fahivciv osvith'oi' galuzi do roboty iz social'no-dezadaptovanymy pidlitkami [Conceptual model of the impact of psychological factors on the readiness of future specialists of the educational sector to work with socially maladjusted teenagers]. Aktual'ni problemy psihologii'- Actual problems of psychology, 9(6), 525-533 [in Ukrainian].

Bogdan, L.M. Current problems of formation of future social workers' psychological readiness for ATO participants' psychosocial rehabilitation. The article deals with the concept of psychological readiness. The author makes an analytical review of different interpretations of this concept and presents the results of a study on the formation of future social workers' psychological readiness for anti-terrorist operation (ATO) veterans' psychological rehabilitation on the basis of expert assessment of professionally important qualities and a three-dimensional model of personality. A psychological component of professional training is believed to be an important prerequisite of effective psychological help to war veterans. The author also analyzes in detail the components of future social workers' psychological readiness for ATO veterans' psychological rehabilitation and the problems faced by social workers in their work.

Keywords: social workers' professional training, psychological readiness, social and psychological rehabilitation, motivational component, orientation component, cognitive-operational component, emotional-volitional component, psycho-physiological component, evaluating component.

Відомості про автора

Богдан Л.М. – викладач кафедри психосоматики та психологічної реабілітації Факультету соціально-психологічних наук та управління НП

імені М.П.Драгоманова, м. Київ, Україна

Bohdan, Ludmila N. – Lecturer, dept. of psychosomatic and psychological rehabilitation, faculty of social and psychological sciences and management, Dragomanov National Pedagogical University, Kyiv, Ukraine

УДК 159.95.355.1

Вакуліч Т.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вакуліч Т.М. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу військовослужбовців. Стаття присвячена висвітленню проблеми посттравматичного стресового розладу - психологічного стану, що виходять за межі звичайного людського досвіду і загрожує фізичній цілісності суб'єкта або інших людей. Здійснено аналіз поглядів науковців щодо поняття "травматичний стрес", що дозволило виокремити декілька наукових підходів у сучасних наукових дослідженнях, які визначають його сутність. Встановлено зв'язок між ступенем емоційних, особистісних порушень і виразністю симптоматики ПТСР, зокрема те, що зі зростанням ступеня виразності симптоматики ПТСР мають місце більш глибокі порушення емоційно-особистісної сфери у постраждалих.

Визначено основні особистісні сфери, в яких насамперед виникають якісні зміни, що лежать в основі інших патологічних трансформацій особистості та поведінки. Це - емоційна, ціннісно-сміслова, мотиваційна сфери, сфера захисних механізмів і копінг-стратегій, а також соціальної взаємодії.

Ключові слова: емоційно-особистісні та поведінкові зміни, екстремальна подія, посттравматичний стресовий розлад, ціннісно-сміслова сфера.

Вакуліч Т.М. Психологические особенности посттравматического стрессового расстройства военнослужащих после службы. Статья посвящена освещению проблемы посттравматического стрессового расстройства - психологического состояния, выходящие за пределы обычного человеческого опыта и угрожает физической целостности субъекта или других людей. Осуществлен анализ взглядов ученых относительно понятия

“травматический стресс”, что позволило выделить несколько научных подходов в современных научных исследованиях, которые определяют его сущность. Установлена связь между степенью эмоциональных, личностных нарушений и выраженностью симптоматики ПТСР, в частности то, что с ростом степени выраженности симптоматики ПТСР имеют место более глубокие нарушения эмоционально-личностной сферы у пострадавших.

Определены основные личностные сферы, в которых прежде всего возникают качественные изменения, лежащие в основе других патологических трансформаций личности и поведения. Это - эмоциональная, ценностно-смысловая, мотивационная сферы, сфера защитных механизмов и копинг-стратегий, а также социального взаимодействия.

***Ключевые слова:** эмоционально-личностные и поведенческие изменения, экстремальное событие, посттравматическое стрессовое расстройство, ценностно-смысловая сфера.*

Постановка проблеми. Військово-травматичний стрес є одним з різновидів посттравматичного стрессового розладу. Він виникає в учасників бойових дій. При виникненні ПТСР людина послідовно опиняється в таких обставинах, як: різка зміна умов мирного життя на бойову обстановку, до якої доводиться дуже швидко пристосовуватися. Це робить практично постійним, перебування в стані небезпеки, руйнування, загибель товаришів. Деякі дослідники позначають терміном «військово-травматичний стрес» реакції, що виникають саме в цей період; швидко зміна бойовій ситуації на мирну, до якої колишньому воїну знову доводиться адаптуватися, пристосовуватися. Виникаючі в цей період дезадаптаційні реакції, як правило, досить тривалі, але все ж тимчасового характеру, носять назву власне посттравматичного стрессового синдрому. Основні поняття, які використовують дослідники, що працюють у цій області, це «травма», «травматичний стрес», «травматичні стресори», «травматичні ситуації» і «посттравматичний стресовий розлад».

Актуальність даного дослідження зумовлена, по-перше, високою соціально-економічною значущістю проблеми в сучасному суспільстві; по-друге, потребою в цілісному теоретико-методологічному аналізі та інтеграції різних напрямів у сфері вивчення психологічних наслідків перебування людини в травматичних ситуаціях і диференційованому підході до розуміння цього феномену; по-третє, необхідністю розробки науково обґрунтованої класифікації посттравматичних змін у психіці людини, що особливо важливо при виборі об'єктів психокорекційної і психотерапевтичної роботи.

Аналіз останніх досліджень. Істотний науковий внесок у дослідження протікання і механізми посттравматичного стрессового розладу - головного психологічного наслідку участі в бойових діях - внесли такі науковці як Александровський Ю.А., Бадмаєв Б.Ц., Гордєєва О.Г., Доморацький В.А., Зеленов М.Є., Караяні О.Г., Лазебна О.О., Магомед-Емінов М.Ш., Подоляк Я.В., Пушкарьов А.Л., Столяренко О.М., Тарабрина Н.В., Крепелін Е., Сельє Г. та багато інших.

Мета статті полягає у вивченні психологічних особливостей посттравматичного стресового розладу військовослужбовців після служби та розроблення системної реабілітації військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося на базі Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь», де проходять лікування бійці, які повернулися із зони АТО, та міського відділку МВС України. Госпіталь проводив лікування поранених вояків, здійснювалися необхідні хірургічні втручання, наступна післяопераційна реабілітація. Під час надзвичайного чи військового стану в державі госпіталь працює в спеціальному режимі діяльності, передбаченому чинним законодавством України. В разі реальних військових дій з завданнями військовослужбовців Міністерства оборони України, госпіталь вповноважений на розгортання необхідної кількості польових військових госпіталів, спільно з органами з питань надзвичайних ситуацій та Збройними силами України в районах бойових дій. У дослідженні прийняли участь 40 досліджуваних: 20 військових, що повернулися із зони АТО і 20 співробітників МВС, які ніколи не приймали участь у військових діях. Вибірку склали чоловіки від 18 до 45 років. З метою диференційної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії була використана методика "Шкала депресії" Т.І. Бехтерева.

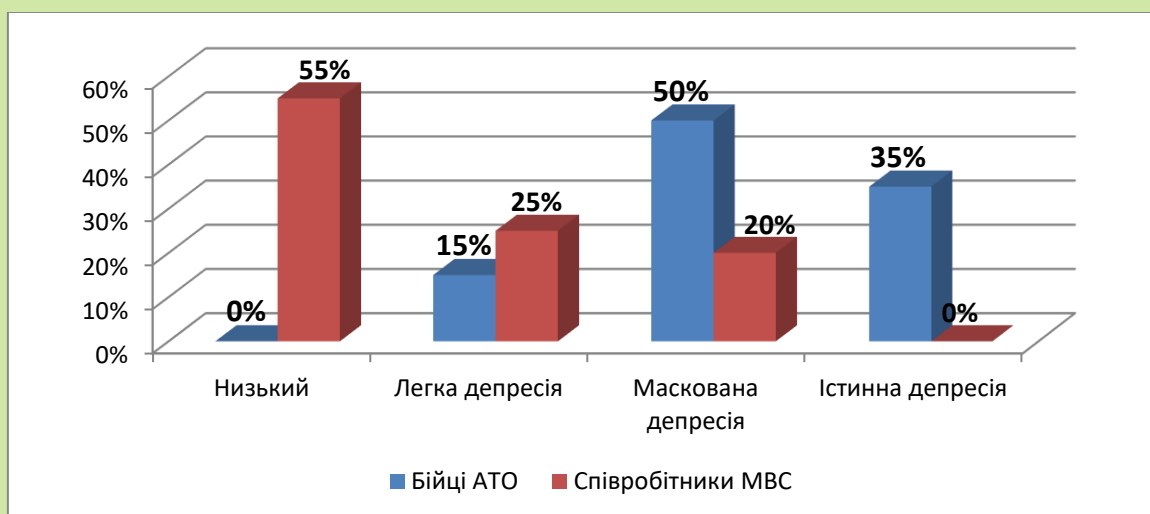


Рис. 1 Відсотковий прояв рівню депресії

Як можна побачити з таблиці та діаграми, більшість бійців (50%), які приймали участь в антитерористичній операції на Сході України, мають досить високий рівень депресії, який може проявлятися у так званій маскованій депресії. Для цього стану власне депресивний афект відсунутий на задній план, а ведучими в клінічній картині є скарги соматовегетативного характеру (різні болі, запаморочення, пітливість, відчуття жару, коливання артеріального тиску і т. д.) або відхилення в поведінці.

Для таких бійців характерне переважає різних рухових, чутливих або вегетативних розладів за типом депресивних еквівалентів. Клінічні прояви цієї депресії вкрай різноманітні. Нерідко зустрічаються різні скарги на розлади з боку серцево-судинної системи та системи органів травлення.

Можуть спостерігатися напади болю в області серця, шлунка, кишечника. При цьому болі можуть віддавати в інші ділянки тіла. Такі розлади зазвичай супроводжуються порушеннями сну і апетиту. Самі депресивні розлади недостатньо виражені і маскуються під соматичними скаргами. Існує точка зору, що депресивні еквіваленти є початковим етапом у розвитку самих депресивних синдромів.

При маскованій депресії хворий довго, наполегливо і безрезультатно лікується у лікарів різних спеціальностей. Крім того, при застосуванні різних методів дослідження не виявляється ніякого конкретного соматичного захворювання, але незважаючи на невдачі в лікуванні своїх «захворювань», хворі вперто продовжують відвідувати лікарів. Разом з тим при ретельному аналізі таких станів розладу настрою в зредукованій формі все ж таки вдається виявити. Окрім цього, виявляється біологічна основа даної патології у вигляді добових коливань сомато-вегетативних і поведінкових "масок".

Істина депресія виявлена у 35% бійців. Вона може протікати протягом багатьох років, часто не залишаючи людину до кінця життя, і буває дуже стійка до всіх форм лікування. Пригнічений настрій при цій формі депресії може проявлятися як легким сумом, тугою, так і безмежним відчаєм. Часто воно супроводжується почуттям туги, нестерпним тяжкістю на душі, з важким болем за грудиною, відчуттям безвиході, глибокої пригніченості, безнадії, безпорадності, відчаю і невпевненості.

Людина при цьому повністю занурена у свої похмурі переживання, а зовнішні події, навіть самі радісні, не зачіпають її, не впливають на настрій, а часом навіть погіршують останнім. Постійним супутником депресивного настрою є також тривога різного ступеня вираженості: від легкого занепокоєння або напруги до несамовитого збудження, буйства. Тривога і погані настрої виникають при одній думці про необхідність прийняти якесь рішення або змінити свої плани в зв'язку з раптово зміненими обставинами. Тривога може проявляти себе та на фізичному рівні у вигляді відрижки, спазмів кишечника, рідкого стільця, прискороного сечовипускання, задишки, серцебиття, головного болю, підвищеного потовиділення і ін..

Картина депресії доповнюється зникненням бажань, інтересів, песимістичною оцінкою всього навколишнього, ідеями власної малоцінності і самозвинувачення. Дефіцит життєвих мотивів проявляється у хворих безліччю симптомів - від млявості, фізичної слабкості до стану розбитості, втрати енергії і повного безсилля. Там, де потрібне ухвалення важливого рішення, вибір між різними варіантами, діяльність людини різко погіршується. Страждаючі депресією це добре усвідомлюють: вони скаржаться на те, що незначні щоденні завдання, дрібні питання, які раніше вирішувалися майже автоматично набувають значення складних, тяжких, нерозв'язних проблем.

Одночасно людина відчуває, що стала повільно думати, діяти і говорити, зазначає пригнічення потягів (в тому числі харчового та статевого інстинктів), придушення або втрату інстинкту самозбереження і

відсутність здатності отримувати задоволення від життя аж до повного байдужості до того, що раніше подобалося, викликало позитивні емоції.

Мислення при депресії стає в'язким, болісним, вимагає особливих зусиль, один уявний образ з працею витісняється наступним. Хворого пригнічує відчуття власної інтелектуальної неспроможності, професійного краху. Депресію можуть супроводжувати і реальні невдачі: наприклад, зниження успішності, якості роботи, сімейні конфлікти, сексуальні порушення та їх наслідки для особистих відносин. Як правило, значення цих невдач перебільшується і в результаті виникає помилкове відчуття непоправності того, що сталося, «краху всіх надій».

Легка депресія, або депресія ситуативного чи невротичного ґенезу була виявлена у 15% бійців. Невротична депресія характеризується тим, що психотравмуюча ситуація не є короточасним і сильним "психічним ударом", а є тривало існуючим між особовим конфліктом. Даний конфлікт викликає перенапруження захисних нервово-психічних механізмів, зачіпає глибинні особові структури, пов'язані з процесом формування характеру і всієї історії життя людини. У таких пацієнтів наголошуються зниження спонук, розлад сну, утруднення в роботі і навчанні. Важких типових ознак депресії не виявляється, характерне поєднання постійного депресивного фону настрою і страху. Вельми частими є скарги соматичного і вегетативного характеру (біль в животі, серці, головні болі, запаморочення, серцебиття і т.д.)

При депресивних розладах невротичного круга (за винятком депресивних реакцій на важкий стрес) настроїв, як правило, знижується помірно, наявні песимістичні установки, які, втім, далекі від суїцидальної готовності, частіше хворі гірше відчувають себе у вечірній час. Настроїв, як правило, коливається, їх неважко розсмішити або відвернути. Вони іноді з радістю повідомляють, що у них "депресія": "У мене справжня депресія!", "У мене настрою взагалі немає!" і т.д. При цьому неважко виявити неспокій пацієнта, а також те, через що він турбується (до цієї теми він постійно повертається). Десь у глибині душі він ще сподівається на благополучний або який-небудь взагалі результат цієї проблеми, проте висловлюється з цього приводу вельми завуальовано. Люди з депресивним розладом невротичного кола можуть чимось зацікавитися, хоча коло їх інтересів значно скорочується, та і той інтерес, що виникає, достатньо швидко гасне. Пацієнти не перестають повністю відчувати задоволення від того, що раніше його приносило, але задоволення істотно згладжується і сходить нанівець раніше звичайного (в першу чергу, як правило, страждає сексуальна сфера). Крім того, все це зовсім не означає, що вони не здатні випробувати задоволення в принципі, наприклад, вони можуть отримувати задоволення від бесіди з лікарем. Характерна межа - втрата інтересу хворого до свого зовнішнього вигляду.

Що стосується співробітників МВС, які ніколи не приймали участь у військових діях, то у більшості з них (55%) депресивний стан не було діагностовано. Це свідчить: про емоційну стійкість; про позитивні переживання (спокій, оптимізм); про ініціативність; про почуття власної

гідності; незалежності, соціальної сміливості; про легкість у спілкуванні. 35% співробітників МВС мають легкий ступінь депресії. При спілкуванні із ними створюється враження, що вони просто не хочуть зосереджуватися на чому-небудь, окрім як на власних песимістичних переживаннях. При початку розвитку невротичної депресії, коли людина ще має власні сили для боротьби зі стресами, можуть спостерігатися неінтенсивні відчуття суб'єктивного характеру, на які пацієнти, як правило, не скаржаться. До таких симптомів можна віднести короткочасні напади втоми, несильний головний біль, коливання в денному настрої, деяке погіршення апетиту. Тим не менш, зовнішня активність людини на даному етапі не страждає, він залишається працездатним і мобільним.

Результати дослідження за методикою Методика особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна були представлені у:

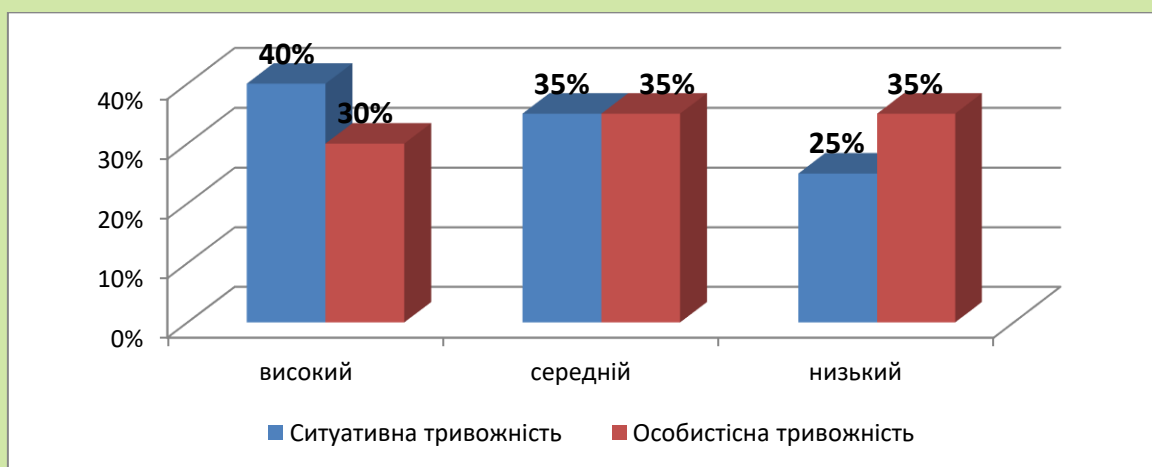


Рис. 2 Відсотковий прояв рівню тривожності у бійців, що повернулися із зони АТО

Як можна побачити з таблиці та гістограми, у групі тих, хто повернувся із зони АТО, у більшості високий рівень тривожності (у 40% чоловіків). Висока ситуативна тривожність викликає порушення уваги, іноді - тонкої координації. Вона припускає схильність до прояву тривоги в ситуаціях оцінки компетентності людини. Цей стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Такий стан виникає, як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі. В цьому випадку слід понизити суб'єктивну значимість ситуації і завдань і перенести акцент на осмислення діяльності і формування відчуття упевненості в успіху.

Високий рівень проявився у 30% бійців. Він відображає їх схильність до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливий, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями погрози його престижу, самооцінці,

самоповазі. Високотривожні люди емоційно гостріше реагують на повідомлення про невдачу, працюють у стресових ситуаціях або в умовах дефіциту часу, відведеного на рішення задачі. Їм притаманний страх невдач, тому для них більш стимулюючою силою володіє повідомлення про успіх, ніж про невдачу.

З метою оцінки ступеня вираженості посттравматичних стресових реакцій у учасників бойових дій була використана Міссісипська шкала оцінки ступеня вираженості посттравматичних стресових реакцій:

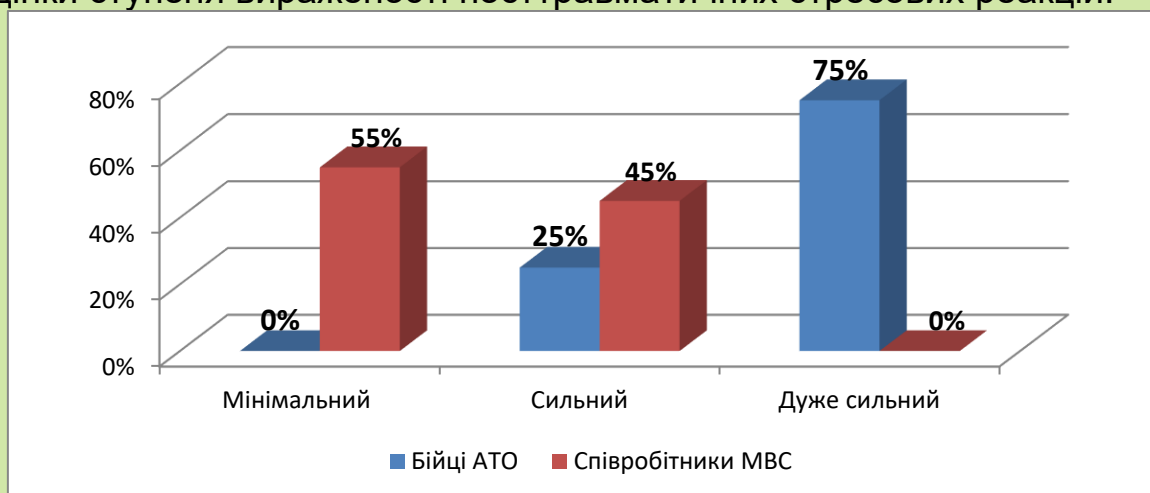


Рис. 3 Відсотковий прояв рівню впливу травматичного досвіду

Отримані дані свідчать про те, що бійці, які повернулися із зони АТО мають показники, що перебільшують норму. Немає жодного опитаного, на якого б участь у бойових діях мала б мінімальний вплив. На 25% бійців ця ситуація мала сильний, а на 75% - дуже сильний вплив. Тобто у них ступінь вираженості симптомів ПТСР досить висока. Цей факт можна розглядати як свідчення наявності у роботі психотравмуючих ситуацій і недостатності психологічних ресурсів для переробки травмуючого досвіду, а також як недостатню психологічну підготовку до роботи в непередбачуваних умовах, з високим ступенем емоційної і фізичної залученості.

Критична ситуація, в якій вони опинилися під час бойових дій, викликає у них стрес та приводить до сильного нервового напруження, тому часом у них можуть спостерігатися такі негативні явища як марення та галюцинації.

У деяких може виникнути апатія, особливо після тривалої напруженої, але безуспішної роботи; чи коли не вдалося когось врятувати. Навалюється відчуття втоми - таке, що не хочеться ні рухатися, ні говорити, рухи і слова даються насилу, в душі - порожнеча, байдужість, немає сил навіть на прояв почуттів. Якщо людину залишити без підтримки і допомоги в такому стані, то апатія може перейти в депресію. В стані апатії людина може знаходитися від декількох годин до декількох тижнів.

У бійців, які отримали найсильніші нервові потрясіння (вибух, напад, смерть бойового товариша, тяжке каліцтво), коли людина витратила на виживання стільки енергії, що сил на контакт з навколишнім світом вже

немає, може виникнути ступор - одна з найсильніших захисних реакцій організму. Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому, якщо не надати допомогу і потерпілий пробуде в такому стані достатньо довго, це приведе до його фізичного виснаження. Оскільки контакту з навколишнім світом немає, потерпілий не помітить небезпеки і не зробить дій, щоб її уникнути.

Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, попадання у засідку, важкий бій) настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо нього. Він не в змозі визначити, де вороги, а де помічники, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, стає схожою на тварину, що кидається в клітці. Можна сказати, що в одних бійців виникають симптоми вторгнення - нічні кошмари, нав'язливі відчуття, образи чи думки. У інших - симптоми уникнення, що включають спроби пом'якшення або уникнення переживань, пов'язаних з травматичною подією, зниження реактивності. Треті відчувають гіперзбудження - злість, дратівливість; гіпертрофовану реакцію переляку; труднощі з концентрацією; психофізіологічний збудження, обумовлене спогадами, безсоння. Що стосується співробітників МВС, то у них не був діагностований дуже сильний вплив травматичного досвіду. 55% мають мінімальні наслідки, а 45% - наслідки сильного впливу. Це може бути пов'язано із родом діяльності: деякі у перше приймали участь у затриманні злочинця, деякі були змушені застосовувати зброю або втратили свого напарника. Ці травмуючі ситуації залишають слід на психіці співробітників МВС. Результати опитувальника вираженості психопатологічної симптоматики були занесені до:

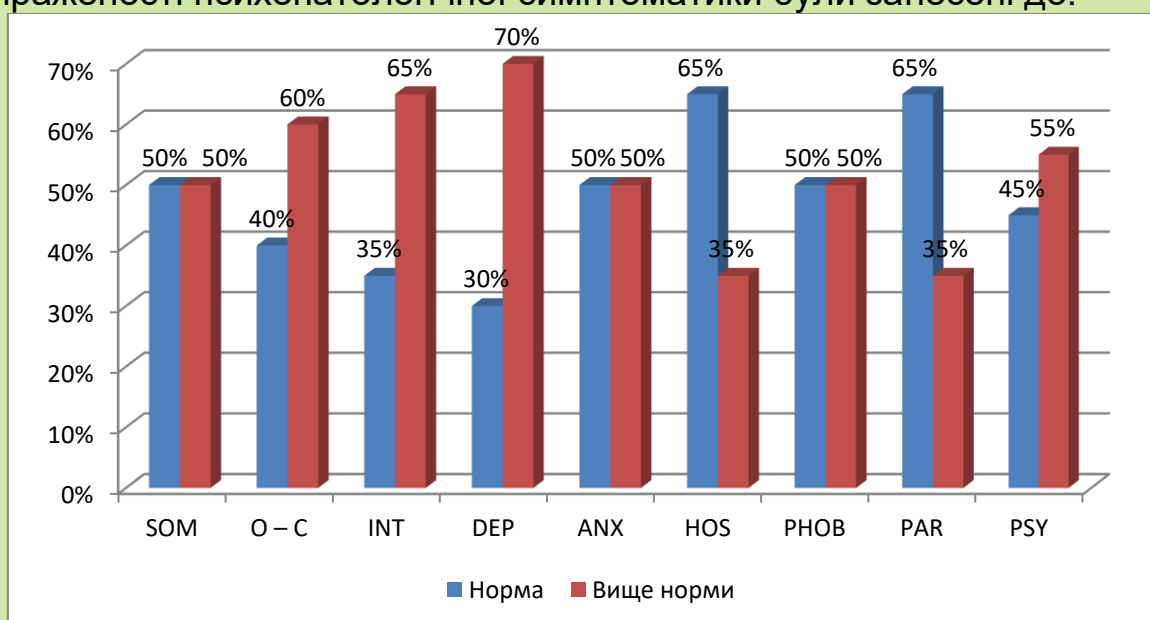


Рис. 4 Вираженість психопатологічної симптоматики у бійців АТО

За методикою в цілому група бійців АТО має показники вище за норму за всіма шкалами, за винятком шкал «ворожість» і «паранойяльні симптоми».

Видно, що 70% випробуваних перебувають у стані депресії. Симптоми цього розладу відображають широку область проявів клінічної депресії. Тут представлені симптоми дисфорії і такі афективні симптоми, як ознаки відсутності інтересу до життя, брак мотивації і втрати життєвої енергії. Крім того, сюди відносяться почуття безнадійності, думки про суїцид і інші когнітивні і соматичні прояви депресії.

У 65% бійців перевищені показники за шкалою "міжособистісна сензитивність". Даний розлад визначається почуттями особистісної неадекватності та неповноцінності, особливо коли людина порівнює себе з іншими. Самоосуд, почуття неспокою і помітний дискомфорт в процесі міжособистісної взаємодії характеризують прояви цього синдрому. Крім того, індивіди з високими показниками повідомляють про загострене почуття усвідомлення власного Я і негативних очікувань щодо міжособистісної взаємодії і будь-яких комунікацій з іншими людьми. 60% мають obsесивно-компульсивні розлади, для яких характерні думки, імпульси і дії. 55% мають високі показники за шкалою "психотизму", що вказує на те, що піддослідні уникають контактів, ведуть ізольований, шизоїдний стиль життя, можуть мати симптоми шизофренії, такі, як зорові та звукові галюцинації. Шкала психотизма являє собою континуум від м'якої міжособистісної ізоляції до очевидних ознак психозу. По 50% опитаних мають високі показники соматизації, тривожність та фобічна тривожність. Таких чоловіків можна охарактеризувати наступним чином: їм притаманна стійка реакція страху на певних людей, місця, об'єкти або ситуації, яка характеризується як ірраціональна і неадекватна а по відношенню до стимулу і тягне за собою уникаючу поведінку; відчуття, що погроза або предмет страху пронизує все, хоча тривога не прив'язана до чогось конкретного. У число ознак входить знервованість, напругу, тремор, а також напади паніки і почуття жаху.

Для того, щоб мати можливість більш гнучко оцінювати психопатологічний статус респондентів, були проаналізовані індекси другого порядку. І тут ситуація аналогічна: за всіма показниками у бійців, що повернулися із зони АТО, показники вище за норму. У 70% опитаних досить високий рівень психічного дистресу. 80% бійців відчувають на собі дистрес досить великої інтенсивності що проявляється тенденцією до перебільшення або до укриття своїх симптомів. Також 80% опитаних мають досить широкий діапазон симптоматики.

Що стосується групи співробітників МВС, то майже за всіма було шкалами виявлено домінування нормальних показників. Виключення – шкали ворожисть та параної альні симптоми, за якими у 50% поліціантів норма, а у 50% - перевищує норму, що може свідчити про те, що опитані досить часто у своєму житті переживають наявність думок, почуття чи дії, які є проявами негативного афективного стану злості, агресію, дратівливість, гнів і обурення, ворожисть, підозрілість, пихатість, страх втрати незалежності.

Висновки. Отже, кількісний та якісний аналіз отриманих результатів свідчить про те, що між бійцями, які повернулися із зони бойових дій на

Сході України, і співробітниками МВС України, які ніколи не брали участь у бойових діях є значні відмінності, а саме встановлені основні симптоми: нав'язливими переживаннями з приводу травматичної події; прагненням уникати будь-яких ситуацій, що нагадують про травматичну подію, підвищеної фізіологічної реактивності організму і емоційною збудливістю. Таким чином, проведене дослідження може слугувати основою для формування стресостійкості і зниженням тривожності у військових, які пережили екстремальний досвід військових дій.

Список використаних джерел:

1. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А. Г. Амбрумова // Психологический журнал. 1985. – Т.6. – №6. –С. 107-115.
2. Лесков В. О. Теоретичні основи соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців / В. О. Лесков // Наука і освіта : науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. – 2006. – Одеса : Видавництво Південного наукового центру АПН України. – № 5-6. – С. 56–59.
3. Hoff L. A. People in crisis : understanding and helping / L. A. Hoff Menlo Park (Calif.) : Addison- Wesley publ.,1978. – 339p

REFERENCES:

1. Ambrumova, A.H. (1985) Analiz sostoianii psikhologicheskoho krizisa i ikh dinamika [An analysis of the state of psychological crisis, and their dynamics] Psikhologicheskii zhurnal – Psychological Journal, Vol.6, 6, 107-115 [in Russian].
2. Leskov, V.O. (2006) Teoretychni osnovy sotsialno-psukholohichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtziv [The theoretical basis of social and psychological rehabilitation of servicemen]. Nauka i osvita: naukovo-praktychnyi zhurnal Pivdennoho naukovooho chentru APN Ukrainy Journal Science and Education by the Southern Scientific Center of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, 5-6, 56-59 [in Ukrainian].
3. Hoff, L.A. (1978). People in crisis: understanding and helping. Menlo Park (Calif.): Addison- Wesley publ.

Vakulich, T.M. Psychological features of PTSD among servicersons. *The article deals with the problem of post-traumatic stress disorder, i.e. the mental condition that goes beyond the usual human experience and threatens the physical integrity of the individual or other people. The author analyzes different interpretations of the concept of "traumatic stress" and identifies the leading scientific approaches to understanding and researching traumatic stress. There is relationship between the severity of emotional and personality disorders and the severity of PTSD symptoms: the more severe the PTSD symptoms has an individual, the deeper their emotional and personality disorders.*

The basic personality spheres that are likely to undergo qualitative changes that bring about different personality and behavioral disorders have been shown to include emotional, value-conceptual and motivational spheres, as well as defense mechanisms, coping strategies and social interaction sphere.

Keywords: *emotional, personality and behavioral changes, traumatic event, PTSD, value-conceptual sphere*

Відомості про автора

Вакуліч Т.М. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Міжрегіональної Академії управління персоналом м.Київ, Україна
Vakulich, Tatiana M. – PhD, dept. of psychology, Interregional Academy of Personnel Management, Kyiv, Ukraine

УДК 364-322:[159.947.23+17.035.1]

Виходцева О.А.,

СОЦІАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ТА АЛЬТРУІЗМ ЯК СКЛАДОВІ МОТИВАЦІЇ ВОЛОНТЕРА

Виходцева О.А. Соціальна відповідальність та альтруїзм як складова мотивації волонтера. Статтю присвячено аналізу альтруїзму та соціальної відповідальності як важливих складових мотивації до здійснення волонтерської діяльності. В публікації розглядається, як саме на формування мотивації волонтера впливають його особистісні характеристики та оточення. Відповідальність висвітлюється як соціальний механізм контролю та як важлива моральна і психологічна характеристика людини. Соціальна відповідальність розглядається як фундамент розбудови відносин в суспільстві. Автор висвітлює вплив емпатії та «Ми-почуття» на особливості здійснення альтруїстичної взаємодії. Також у публікації розкрито суть піклування про інших як захисного механізму та подається характеристика альтруїзму як біологічного механізму, що сприяє пристосуванню, виживанню та розвитку людства як виду. Аналізуються особливості прояву альтруїзму у осіб, які мають переважно егоїстичну мотивацію взаємодії з соціумом. Зазначається, що соціальна відповідальність та «Ми-почуття» спонукають до свідомого надання соціальної підтримки та до виконання волонтерської діяльності.

Ключові слова: відповідальність, соціальна відповідальність, альтруїзм, мотивація, волонтерська діяльність.

Выходцева О.А. Социальная ответственность и альтруизм как составляющие мотивации волонтера. Статья посвящена анализу альтруизма и социальной ответственности как важных составляющих мотивации волонтерской деятельности. В публикации рассматривается, как именно на формирование мотивации волонтера влияют его личностные характеристики и его окружение. Ответственность освещается как социальный механизм контроля и как важная моральная и психологическая характеристика человека. Социальная ответственность рассматривается как фундамент развития социальных отношений. Автор освещает влияние эмпатии и «Мы-чувства» на особенности взаимодействия на основе альтруизма. Также в публикации раскрыта суть заботы о других как защитного механизма и подается характеристика альтруизма как биологического механизма, который благоприятно повлиял на адаптацию, выживание и развитие человечества как вида. Анализируются особенности проявления альтруизма у личностей с преобладающей эгоистической мотивацией взаимодействия с социумом. Указывается, что социальная ответственность и «Мы-чувство» стимулируют к сознательному оказанию социальной поддержки, а также к занятию волонтерской деятельностью.

Ключевые слова: ответственность, социальная ответственность, альтруизм, мотивация, волонтерская деятельность.

Актуальність дослідження. З часів античності і дотепер актуальною є проблема відповідальності громадянина перед суспільством та

суспільства перед громадянами. Людина відповідає за свої діяння перед законом, перед Богом, перед власним сумлінням, перед іншими громадянами, перед державою. Відповідальність можна розглядати як соціальний механізм контролю та як важливу моральну і психологічну характеристику людини. Завдяки відповідальності людина здатна до саморегуляції діяльності та поведінки, до самоконтролю та самоуправління заради власного блага та блага інших членів соціуму, до усвідомлення своїх прав та обов'язків. Соціально відповідальна людина здатна поставити інтереси соціуму, держави вище за власні інтереси, що сприяє прояву соціальної солідарності, соціальної справедливості, альтруїзму.

Суспільство постійно розвивається, трансформується, тому і уявлення про сутність альтруїзму змінюються (від розуміння альтруїзму як природного інстинкту до етичного принципу); в наш час альтруїзм розглядають як продукт і пізнавально-духовної, і практичної діяльності людей. Бажання піклуватися про благо інших спонукає, зокрема, до благодійної та волонтерської діяльності.

На українських теренах волонтерська діяльність отримала сильний поштовх до розвитку саме в останні роки, і волонтерство охопило представників різних соціальних груп (як за рівнем прибутку, за статусом, так і за віком). Одним з провідних мотивів, який спонукає до здійснення волонтерської діяльності, має бути альтруїзм (хоча можуть бути присутні і егоїстичні мотиви). Врахування провідних мотивів, які спонукають особу до участі у волонтерському русі, є важливою умовою проведення правильно організованого набору, навчання, супроводу волонтерів та подальшої їх діяльності. Альтруїзм та соціальна відповідальність є важливими характеристиками особистості, необхідними для ефективного виконання волонтерської діяльності.

Аналіз досліджень та публікацій у цьому напрямку. У сучасній соціальній психології проблема соціальної відповідальності є доволі актуальною. Її розглядають як один із найважливіших засобів соціалізації індивіда [1, с. 32]. Соціальна відповідальність являє собою соціальне явище, свідоме добровільне виконання суспільних обов'язків, дотримання соціальних норм та правил поведінки (Охріменко О., Іванова Т.), засіб зовнішнього контролю і зовнішньої регуляції соціальної поведінки суб'єкта (Міхєєв Р.). Грищук В. зазначає, що соціальна відповідальність переслідує мету упорядкування, гармонізації суспільних відносин і забезпечення їхнього поступального та стабільного розвитку [1, с.52]. Як відомо, в залежності від видів соціальних норм виділяють такі різновиди соціальної відповідальності: моральна, релігійна, дисциплінарна, політична, правова (юридична) тощо. Зазвичай соціальна відповідальність постає універсально комбінованою: моральною і дисциплінарною; моральною і політичною; моральною і правовою; моральною, політичною і правовою.

Протилежним до соціальної відповідальності явищем є соціальна безвідповідальність, що виступає загальним джерелом негативних соціальних явищ (Міхєєв Р.). Відповідальність, по суті, є важливим

соціальним благом, адже завдяки їй поведінка суб'єктів соціальної взаємодії мотивується певними загально визнаними нормами та правилами.

Соціальна відповідальність передбачає необхідність періодично безкорисливо діяти на благо держави, суспільства, найближчого соціального оточення, конкретної незнайомої людини або якоїсь організації (наприклад, притулку для тварин). Така безкорислива діяльність є проявом альтруїзму.

Феномен альтруїстичної поведінки висвітлювався в межах психоаналітичних досліджень Фрейд А., Фрейда З., Фрома Е., Хорні К. та ін. Для представників психоаналітичного напрямку спільним є ставлення до альтруїзму як до певного компенсаторного явища.

Представники еволюційної етики пов'язували прояви альтруїзму з біологічною природою людини, зазначаючи, що альтруїстична поведінка є потужним чинником, який впливає на становлення людини. Розвиток людства як біологічного та соціального виду закономірно передбачав груповий відбір. У процесі філогенезу виживали ті соціальні групи, у членів яких на генетичному рівні з'явилося та закріпилося структурне утворення, що обумовлює альтруїстичну поведінку, а саме: взаємодопомога, взаємовідданість, жертвна поведінка (Кропоткін П., Кесслер К., Ефроїмсон В.). Тобто альтруїзм являє собою біологічний механізм, що сприяв пристосуванню, виживанню та розвитку людства як виду. В процесі еволюції дане явище закріпилося на генетичному рівні в якості невід'ємного атрибуту людини (альтруїзм не є соціально обумовленим; це вроджена якість людини). Проблемним залишається питання: чому альтруїзм як вроджена якість не проявляється тотально і не розвивається без виховного та соціального впливу.

Вітчизняні дослідники (маються на увазі як радянські часи, так і сучасність) альтруїстичну поведінку розглядали як особистісну спрямованість (Божович Л.), загальну емоційну спрямованість особистості (Додонов Б.), моральну якість особистості (Альбуханова-Славська К., Амонашвілі Ш., Лейтес Н., Субботський Е.). Проблематику виховання альтруїзму у школярів та молоді розглядали в своїх роботах Єрмакова О. (формування альтруїстичних взаємин у сучасних школярів), Подольський Д. (становлення альтруїстичної позиції у підлітковому віці), Мангутова І. (психолого-педагогічні умови розвитку альтруїзму у дітей старшого підліткового віку), Гаврилова Т., Кузьміна Н., Михальченко Г., Юсупов І. (формування й розвиток емпатії як однієї зі складових альтруїзму). В цілому традиційно у вітчизняній соціальній психології альтруїзм розглядається як просоціальна поведінка, орієнтована на примат потреб та інтересів суспільства, групи, а лише потім – окремої особистості.

В наш час доволі актуальним є питання альтруїзму як одного з мотивів діяльності та поведінки. Активно розвивається волонтерський рух, але проблема мотивації до волонтерської діяльності на вітчизняних теренах вивчена допоки недостатньо. Зараз дослідники опрацьовують наступні аспекти зазначеної вище проблеми: загальні засади мотивації до

волонтерської діяльності (Лях Т., Юрченко І.), чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності (Вайнілович Н.), мотивація студентів та молоді до волонтерської діяльності (Демида С., Носок М., Ящук І., Сівак Н.), дослідження компоненту духовності в структурі ціннісних орієнтацій волонтерів (Гірченко О., Перетятко В.). Існує думка, що мотивації належить провідне місце у структурі поведінки особистості [3]. Вона є одним із основних понять, які використовуються для пояснення особливостей виконання діяльності.

Виклад основного матеріалу. Соціальна відповідальність виступає фундаментом, на якому розбудована вся система відносин у суспільстві. Саме вона є невід'ємним елементом взаємодії в системі «людина-держава-суспільство». На особливості прояву відповідальності суттєво впливає соціум. Об'єктивні можливості вибору особою певного варіанту поведінки, а отже, і ступінь відповідальності, залежать від соціального становища, статусу та престижу особистості, соціальних ролей, які вона зазвичай виконує.

Відповідальність є закономірним проявом свободи; свавілля не є свободою, воно не припускає відповідальності [1, с. 72-73]. Особа, яка діє вільно, повністю відповідає за власні дії та їх наслідки. Кожний наш вчинок як наслідок вільно обраного рішення в ситуації морального вибору завжди співвідноситься з інтересами інших людей (або суспільства, держави) та може зачіпати ці інтереси. Моральний вибір відображає особливості реальних зв'язків особи та її оточення, тому реальні або можливі наслідки такого вибору набувають певного значення для суспільства та накладають відповідальність на особу, яка приймає рішення діяти певним чином.

Відповідальність перед іншими може сприйматися як обов'язок («я лікар, тому слухайте мене та виконуйте мої рекомендації») або як покликання («я хочу працювати з дітьми, тому отримаю педагогічну освіту і буду виховувати та навчати підростаюче покоління»). Актуальною, на наш погляд, є проблема відповідальності людини перед собою, перед власним сумлінням. Обираючи професію, партнерів по спілкуванню, активну чи пасивну громадську позицію, особа перш за все відповідає за цей вибір перед собою, а вже потім – перед іншими. Хоча оточення суттєво впливає на вибір «ким бути», «як діяти», особистість має власну систему мотивів і має потребу самостійно обрати свій шлях або прагне перекласти відповідальність за вибір на інших. Наявність (або відсутність) бажання самостійно реалізовувати власні потреби та нести відповідальність за результат діяльності або прагнення перекласти відповідальність за власне життя на інших вказує на зрілість (або незрілість) особистості та на рівень розвитку відповідальності перед собою та перед суспільством.

Ставлення до відповідальності перед суспільством суттєво різняться у мирний час та під час збройних конфліктів. Проведення АТО спонукало найбільш відповідальних людей активно включитися в різні громадські ініціативи: допомога військовим, підтримка внутрішньо переміщених осіб,

підкування про дитячі будинки в так званій «сірій зоні» та ін. Можна стверджувати, що соціально відповідальні особи частіше схильні діяти альтруїстично.

Альтруїзм – вид діяльності, безкорислива турбота про благо людей, готовність поступатися і жертвувати особистими інтересами заради іншої людини [4, с. 12]. Також альтруїзмом називають здатність поставити інтереси інших людей вище за власні потреби та інтереси. Альтруїстична поведінка проявляється у добровільній допомозі іншій людині, незважаючи на ризик або жертви, які можуть спіткати альтруїста під час надання допомоги. Як відомо, альтруїстична поведінка не пов'язана з мотивом кращого пристосування і може бути спрямована на досягнення безпеки та поліпшення життя інших при одночасному ризику для себе [5, с. 88].

Альтруїзм можна розглядати і як моральний принцип, що полягає в безкорисливому служінні іншим людям, в готовності жертвувати для їхнього блага особистими інтересами. Але варто враховувати, що далеко не кожна дія, спрямована на надання іншим блага, є насправді альтруїстичною. Порушення свободи та права вибору іншої людини не може називатися альтруїзмом, адже лише повага до свободи кожної особистості має бути фундаментальним принципом соціального буття та свідомості, благом для інших, тобто справжнім альтруїзмом.

Розуміння психологічних механізмів альтруїзму та його витоків сприяє здійсненню морального виховання, формуванню потреби у взаємодопомозі та взаємопідтримці як в екстремальних ситуаціях, так і у повсякденному житті.

Джерелом альтруїстичних вчинків можна вважати емпатію, здатність співчувати іншим. Турбота про благополуччя інших, що ґрунтується на емпатії, пробуджує альтруїстичні мотиви, а також сприяє стабілізації «Я-концепції» через актуалізацію позитивних уявлень людини про себе (актуалізуються уявлення на кшталт «я чуйний, турботливий, сильний, здатний захистити», «я вмю ділитися благами, проявляю активну громадську позицію», «я здатний протистояти життєвим негараздам, можу підтримати інших в складних ситуаціях»).

Варто враховувати, що люди більше співчують та схильні надавати допомогу тим, кого вважають «своїми», до кого ставляться толерантно; спрацьовує так зване «Ми-почуття». Наприклад, особи, сім'ю яких спіткало випробування онкологією, розуміють життєві негаразди інших пацієнтів з подібними діагнозами та більш налаштовані надати підтримку, ніж необізнані в цій проблематиці люди. В одному з інтерв'ю відомий український театральний режисер Віталій Малахов зазначив, що його покійна дружина Ксенія важко переносила хворобу, тому Даша Малахова (їхня дочка, українська телеведуча), розуміючи емоційний стан онкохворих пацієнтів, по суботах їздила до онколікарні, щоб приготувати хворим дітям смачну їжу і трохи їх розрадити. Режисер вважає, що допомога сліпим дітям, онкохворим, підтримка дітей-аутистів та осіб з синдромом Дауна не може називатися благодійністю, така допомога має

бути нормою в сучасному суспільстві. Якщо людина робить добрі справи, аби покращити свій імідж, то не благодійність і не допомога, то по суті реклама власної особистості чи бізнесу.

Безкорисливо допомагаючи внутрішньо переміщеним особам, пораненим, бійцям АТО, мешканцям так званої «сірої зони» люди теж актуалізують «Ми-почуття». Наприклад, пенсіонери передають теплі шкарпетки, консервацію, мед власного виробництва, бо ставляться до бійців як власних до дітей, називаючи їх «синками». Батьки зазвичай альтруїстично ставляться до нащадків, прагнуть їх захистити та підтримати. Чужа людина, що сприймається як дитина (за віком), яка несе службу, викликає бажання підтримати внаслідок того, що «тиловики» відчувають відповідальність за «синків».

У «Фейсбуці» відома українська волонтер Дана Ярова (Богдана Ярова) постійно ініціює організацію допомоги дітям військових: отримавши інформацію про сім'ю, яка потребує допомоги, можна виступити спонсором і придбати необхідні речі або за списком (його надає сім'я), або на власний розсуд. Перед початком 2016-2017 навчального року дітям загиблих бійців за ініціативи Дани Ярової українці допомогли зібрати все необхідне приладдя для школи. Подібні ініціативи підтримуються ФБ-спільнотою і на новорічні свята, хоча цьогоріч були деякі складнощі зі збором подарунків через блокування ФБ-сторінки волонтера.

Важливою є робота, яка проводиться «Волонтерською сотнею» і, зокрема, Наталією Воронковою. Наприклад, у 2016 році ФБ-спільнота була широко проінформована про ініціативу передати у прифронтову зону вишиванки для вихованців дитячих будинків. Діти отримали можливість відчути, що вони потрібні Україні; така ініціатива - не просто красивий жест, це формування національної свідомості, національної приналежності, виховна робота для всіх українців: ми – єдина нація, в складні часи маємо підтримувати один одного.

Турбуючись про благо інших, людина підвищує самоповагу, духовно зростає. Але не завжди дії та вчинки, які виглядають як альтруїстичні, насправді спрямовані на благо інших. Можливою є егоїстична мотивація (наприклад, людина хоче виглядати більш благородно в очах оточуючих), або взагалі турбота про інших є спробою втекти від власних проблем та негараздів (тоді варто говорити про актуалізацію захисних механізмів; про підвищення самоповаги за рахунок осіб, які мають більші проблеми; можуть виникати ситуації на кшталт «я не турбувався про старенького родича за його життя, але тепер допомагаю людям похилого віку і так відпрацьовую свої гріхи»).

Варто зауважити: до альтруїстичних вчинків можуть бути схильні люди, які прагнуть допомагати час від часу, які не мають активної соціальної позиції, а діють імпульсивно, емоційно (наприклад, стало шкода чужу дитину, тому купили або віддали їй деякі необхідні речі). В цьому випадку слід говорити про те, що соціальна відповідальність періодично проявляється, але не є важливою складовою мотивації до діяльності.

Альтруїзм є одним із проявів просоціальної поведінки. Така риса характеру, як альтруїстичність, є важливою складовою волонтерської діяльності. Праця волонтера здійснюється на добровільних засадах та на безоплатній основі в багатьох організаціях державного та недержавного секторів. Працюючи волонтером, особа залучається до суспільно-корисної діяльності, має можливість зростати професійно та духовно.

Але постає питання – яке місце в системі мотивації до волонтерської діяльності посідають альтруїзм та соціальна відповідальність? Вважаємо за необхідне розглянути це питання детальніше. Перш за все, варто дати визначення поняття «мотивація». Мотивацію слід розглядати як сукупність мотивів, потреб, бажань, стимулів, які визначають особливості прояву активності людини. На формування мотивації волонтера впливають його особистісні характеристики (зокрема, відповідальність, емпатійність, альтруїстичність, коло потреб та інтересів) та оточення (родина, друзі, колеги, суспільство в цілому). Розглянувши різні підходи до мотивації волонтерів, Лях Т. зазначає: центральним мотивом волонтерства є сама волонтерська діяльність, спрямована на допомогу іншим. Особливості виконання такої діяльності пов'язані з релігійними переконаннями або з відповідальністю перед громадою. У волонтера можуть бути присутні і егоїстичні мотиви, але у соціально-допустимій нормі. Альтруїстичний мотив (в ідеалі саме він має бути основним) буває нестійким, оскільки завжди підкріплюється бажанням людини отримати щось більше (наприклад, моральне задоволення, розширення кола спілкування, усвідомлення власної потреби суспільству) [3].

В наш час активно створюються громадські організації, волонтерські об'єднання, робота яких охоплює широкий спектр діяльності: опіка дитячих будинків, охорона довкілля, організація спортивних змагань, допомога внутрішньо переміщеним особам та бійцям АТО. Важливість волонтерської роботи визнана на державному і суспільному рівні. Українці починають усвідомлювати важливість роботи на благо суспільства на добровільних засадах. Хоча повного порозуміння в деяких ситуаціях досягти доволі складно. Наприклад, фінансову допомогу внутрішньо переміщеним особам готові надавати не всі: альтруїстично налаштовані люди мають позицію «хто допоможе, як не я?», а особи, які звикли до патерналізму та які характеризуються переважанням егоїстичних мотивів в діяльності та поведінці, стають на позицію «чому я маю когось підтримувати та забезпечувати, а не держава?». Той, хто в ситуації морального вибору приймає рішення поділитися матеріальними благами та підтримати морально, добровільно надає допомогу. Дехто в ситуації морального вибору мусить надати допомогу під тиском суспільства, але при цьому готовності діяти альтруїстично в таких осіб немає; морального задоволення від здійснення соціально схваленого вчинку в такому випадку також немає, радше виникає відчуття того, що це був примус з боку оточення.

Частина суспільства, яка думає, що АТО їх не стосується, взагалі не вважає за необхідне підтримувати людей, які вимушено залишили власні

домівки на тимчасово окупованих територіях та переїхали до іншого міста. В ситуації морального вибору «допомогти бійцям АТО теплими речами та ліками» або «піти на концерт відомого співака», коли треба вирішити, як витратити кошти, обирається концерт. При цьому аргументація власного вибору може виглядати доволі логічно: «бійців АТО усім забезпечує держава, а ще вони отримують зарплатню, тому моя допомога тут не потрібна». Те, що в суспільстві в скрутні для держави часи всі мають проявляти соціальну солідарність, ніби й не заперечується, але аргументація ґрунтується радше на егоїстичних мотивах: «я сплачую податки, і це мій внесок у функціонування держави, а більше я нічого нікому не винен». Тому на рівні держави так важливо підтримувати соціально активних, альтруїстично налаштованих, соціально відповідальних осіб, які прагнуть надавати підтримку тим соціальним групам, що її потребують. Такі соціально активні особи доволі часто приймають участь в роботі волонтерських організацій.

Варто зауважити: якісно та ефективно виконувати роботу волонтера здатна не кожна людина. Наприклад, щоб працювати з особами похилого віку, які не мають родичів, волонтер мусить бути не тільки толерантним, стресостійким, доброзичливим, емпатійним, вихованим, але й уміти опановувати сильні переживання, щоб не нашкодити власному психічному та психологічному здоров'ю. Соціальна відповідальність та альтруїстичність допомагають волонтеру виконувати свої обов'язки і отримувати від цього моральне задоволення: створюючи гарний настрій підопічним, надаючи їм підтримку, волонтер реалізує власні гуманістичні цінності та задовольняє власні соціальні потреби.

Висновки. Сучасне українське суспільство переживає трансформацію традиційних цінностей внаслідок зближення української та європейської культур. Ми маємо більш толерантно ставитися до тих фактів та явищ суспільного життя, які в Європі та США давно стали звичними, а для нас є достатньо новими та дещо незрозумілими (наприклад, розширюються уявлення про свободу вибору віросповідання, йде тенденція формування толерантного ставлення до представників сексуальних меншин, відбувається зміна ставлення до виховання дітей в аспекті орієнтації на творчі потенціали підростаючої особистості (дитина-творець, а не дитина-виконавець інструкцій та наказів) та ін.)). Все більш актуальною стає потреба патріотичного виховання не тільки підростаючого покоління, а й людей похилого віку, адже здійснення виховного впливу на особистість, яка сумує за «світлим минулим в СРСР» є нелегкою справою.

Волонтерська діяльність, яка є доволі звичною для європейців, отримала в Україні поштовх до активного розвитку лише в останні декілька років, зокрема, у зв'язку з проведенням АТО. Ще не напрацьована законодавча база, яка повною мірою дозволяє регулювати на державному рівні здійснення цієї діяльності. Але бажання бути корисними Україні стимулює волонтерів до співпраці з великою кількістю організацій як державного, так і приватного сектору.

Мотивація до здійснення волонтерської діяльності має ґрунтуватися на альтруїстичних мотивах, але це відбувається не завжди. Для частини відомих волонтерів та экс-волонтерів допомога армії з часом переросла в додаткові можливості для здійснення політичної діяльності, отже, крім альтруїстичних мотивів у цих людей були присутні й інші, пов'язані з самореалізацією у політичній сфері.

Частина населення України, яка має невисокий рівень соціальної відповідальності, не орієнтована на системне надання допомоги на альтруїстичних засадах (наприклад, не має потреби надавати підтримку армії або внутрішньо переміщеним особам, пораненим у шпиталях, дітям загиблих в АТО воїнів), вважаючи, що системна підтримка певних категорій населення є суто обов'язком держави. Соціальна солідарність для таких людей не є важливою складовою мотивації при здійсненні взаємодії з суспільством.

Соціально відповідальні особи більш схильні до системної альтруїстичної взаємодії, тобто приділяють набагато більше часу та докладають велику кількість зусиль задля допомоги військовим в АТО, їхнім сім'ям (особливо тим, які втратили в АТО годувальника), внутрішньо переміщеним особам, сиротам з дитячих будинків у так званій «сірій зоні». Навіть є волонтери, які, крім надання допомоги людям, опікуються тваринами у «сірій зоні», яких покинули власники, тікаючи від обстрілів. Соціальна відповідальність та «Ми-почуття» спонукають до свідомого надання соціальної підтримки, в той час як менш соціально відповідальні люди більше керуються еґоїстичною мотивацією («допоможу тільки тим, кому зобов'язаний допомогти, а інші хай самі вирішують власні проблеми»). Емпатія може спонукати людину з переважаючою еґоїстичною мотивацією до надання допомоги, але то буде радше імпульсивна дія, аніж свідоме бажання опікуватися благом іншого.

Толерантне ставлення до оточення розширює можливості для прояву емпатії та до альтруїстичної взаємодії. Соціальну відповідальність ми можемо проявляти і у взаємодії з тими, до кого ставимось не дуже толерантно, а доволі критично, але це в ситуації морального вибору не завадить проявити емпатійність та допомогти, якщо людина має доволі високий рівень розвитку соціальної відповідальності.

Незалежно від того, чи є людина волонтером, чи просто прагне допомагати іншим у вільний від роботи час, такі характеристики особистості, як патріотичність, толерантність, альтруїстичність, емпатійність, відповідальність, цілеспрямованість допомагають якісно та ефективно виконувати соціальні обов'язки та безконфліктно взаємодіяти з соціальним оточенням.

Список використаних джерел:

1. Грищук В.К. Соціальна відповідальність: навчальний посібник / Г.Д.Грищук. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. – 152 с.

2. Губенко І.Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник / І.Я Губенко, О.С.Карнацька, О.Т Шевченко. – К.: ВСВ «Медицина», 2013. – 296 с.
3. Лях Т.Л. Мотивація до волонтерської діяльності: [electronic sources]: <http://www.volunteer.kiev.ua/pages/288-motivacya-do-volontersko-dialnostY>
4. Психологічний словник / [за редакцією члена-кореспондента АПН СРСР В.І.Войтка]. – К.: «Вища школа», 1982. – 216 с.
5. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості: навчальний посібник / Т.М.Титаренко. – 2- е вид. – К.: Каравела, 2013. - 372 с.

REFERENCES:

1. Hryshuk, V.K. (2012) Sotsial'na vidpovidal'nist': navchal'nyj posibnyk [Social responsibility: Tutorial]/ H.D.Hryshuk. – L'viv: L'vivs'kyj derzhavnyj universytet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian]
2. Hubenko, I.Ya. (2013) Osnovy zahal'noi i medychnoi psykholohii, psykhychnoho zdorov'ia ta mizhosobyvoho spilkuvannia: pidruchnyk [Basics of general and medical psychology, mental health and interpersonal communication: tutorial] / I.Ya.Hubenko, O.S.Karnats'ka, O.T. Shevchenko. – Kyiv: VSV «Medytsyna [in Ukrainian].
3. Liakh, T.L. Motyvatsiia do volonters'koi diial'nosti [Motivation is to volunteer activity]: Retrieved from: <http://www.volunteer.kiev.ua/pages/288-motivacya-do-volontersko-dialnostY> [in Ukrainian]
4. Psykholohichnyj slovnyk [Dictionary of psychology] / [za redaktsiieiu chlenakorespondenta APN SRSR V.I.Vojtka]. – Kyiv: «Vyscha shkola» [in Ukrainian]
5. Tytarenko, T.M. (2013) Suchasna psykholohiia osobystosti: navchal'nyj posibnyk [Modern psychology of personality: a tutorial] / T.M.Tytarenko. – 2- e vyd. – Kyiv:Karavela [in Ukrainian].

Vykhodtseva, O.A. Social responsibility and altruism as components volunteers' motivation. *The article analyzes altruism and social responsibility as important motives for exercising volunteer activities. The author considers the effects of volunteers' personal traits and social environment on their volunteer work motivation. Responsibility is referred to as a social control mechanism and an important moral and psychological characteristic of the individual. Social responsibility is seen as the foundation for building relationships in the community. The author also discusses the impact of empathy and 'we-feeling' on altruistic interactions and care for others as a defense mechanism. Altruism acted as a biological mechanism that facilitated the adaptation, survival and development of the mankind. The author describes the features of altruism in people with mostly selfish motivation for social interaction. It is noted that social responsibility and 'we-feeling' encourage conscious social support and volunteer work.*

Keywords: responsibility, social responsibility, altruism, motivation, volunteer activities

Відомості про автора

Виходцева О.А. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психолого-педагогічних дисциплін Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова м.Київ, Україна

Vykhodtseva, Olha A. – PhD, dept. of psychological and educational disciplines, Dragomanov National Pedagogical University, Kyiv, Ukraine

Войтенко О.В.

АКТИВІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ

Войтенко О.В. Активізація психологічних ресурсів особистості у ситуації емоційної депривації. У статті розкриваються окремі аспекти активізації психологічних ресурсів особистості у ситуації переживання складної життєвої ситуації. Зокрема, аналізуються механізми процесів адаптації та індивідуалізації суб'єкта, котрий переживає наслідки воєнних дій; розглядаються можливі шляхи профілактики відчуження, фрустрації, нейротичних відхилень у поведінці травмованої особистості.

Невротичні порушення в поведінці клієнта часто зумовлені тривалими переживаннями самотності, відчуженням, безпорадністю, відчуттям постійної небезпеки. У психології цей феномен нерідко називають депривацією – ситуацією, за якої суб'єкт не має можливості впродовж тривалого часу задовольнити деякі основні життєві потреби, наприклад, у значущій взаємодії, спілкуванні.

Психологічний ресурс учасника бойових дій утворюють специфічні психологічні якості, що виражають сформованість всіх компонентів його особистості. Їх специфічний характер визначається як природними задатками особистості, так і характером діяльності, специфікою об'єкта. Найбільш значущими психологічними якостями є аналітико-конструктивний склад мислення і самостійність суджень депривованої особистості, чуйність і проникливість, емоційно-вольова стабільність і терплячість, стійкість до стресів і вміння адаптуватися до різних умов і факторів виконання обов'язків як в єдиному контексті життєдіяльності, так і під час проведення самостійних цільових заходів

Ключові слова: особистісний ресурс, внутрішній конфлікт, екзистенційна тривога, емоційна депривація, життєвий сценарій, психологічний опір, емпатія, соціальна інтегрованість, свобода, психологічна реабілітація.

Войтенко О.В. Активация психологических ресурсов личности в ситуации эмоциональной депривации. В статье раскрываются некоторые аспекты активизации психологических ресурсов личности в ситуации сложной жизненной ситуации, в частности, анализируются механизмы процессов адаптации, индивидуализации субъекта, пережившего военные действия; рассматриваются возможности профилактики отчуждения, фрустрационных реакций, нейротических отклонений в поведении травмированной личности.

Невротические нарушения поведения клиента часто обусловлены длительным периодом переживания одиночества, отчуждения, безысходности, ощущением постоянной опасности. В психологии этот феномен нередко называют депривацией – ситуацией, при которой субъект не имеет возможности длительное время удовлетворять некоторые основные потребности, например, в процессе значимого взаимодействия, коммуникации.

Ключевые слова: психологическая помощь личности, личностный ресурс, психологическая реабилитация, Я-концепция, эмпатия, социальная интегрированность, смысл существования, субъект, эмоциональная депривация, кризисная ситуация.

Постановка проблеми. Життя людини характеризується динамічністю, а процеси смислових новоутворень відображають вибір цінностей,

опосередкований системою ставлень, рівнем рефлексії та наявним соціальним статусом, що визначають процеси адаптації та індивідуалізації особистості.

Невротичні порушення в поведінці клієнта часто зумовлені тривалими переживаннями самотності, відчуженням, безпорадністю, відчуттям постійної небезпеки. У психології цей феномен нерідко називають депривацією – ситуацією, за якої суб'єкт не має можливості впродовж тривалого часу задовольнити деякі основні життєві потреби (наприклад, у значущій взаємодії, спілкуванні). У соціально-психологічній літературі має місце таке розуміння психічної депривації, у якому враховується вплив різних несприятливих факторів. Як правило, ці фактори діють сукупно, тому виділити їх можна лише в експериментальних умовах.

Мета написання статті полягає у дослідженні проблеми актуалізації внутрішніх ресурсів особистості для подолання емоційної депривації як кризового стану, викликаного негативним перебігом подій, недовірою, обмеженням впливу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Деякі сучасні дослідники прирівнюють стан депривації з критичним рубіжним станом, що виникає в ситуації, через яку суб'єкт немає можливості задовольнити деякі з основних (життєвих) потреб. Психічна депривація розглядається, як внутрішній психічний стан, який виникає в умовах, які суттєво обмежують задоволення базових потреб, ускладнюючи життєву ситуацію [5].

Визначення депривації у психологічній літературі представлено саме як недостатнє задоволення особистістю основних потреб [3]. Відповідно, дослідники аналізують різні форми психічної депривації:

За спостереженнями психологів-консультантів, учасники воєнних дій унаслідок пережитої травми важко повертаються до звичного життя: зненацька проявляють неочікуване афективне ставлення, стають підозрілими, не можуть мотивувати своїх дій, проявляють недовіру [5]. У результаті гіперболізованої адаптивності в поведінці індивіда все частіше спостерігаються невротичні синдроми, формується недовіра до оточуючих та незадоволення собою, проявляються психічні розлади, які спричиняються страхами і захистами від них [1, 6]. Невротичні реакції бійців часто спровоковані депривацією емоцій (емоційною деривацією), неможливістю або пригніченням потреби у переживанні позитивних моментів життя, а також мимовільним неусвідомленим включенням у міжособистісні маніпуляції, які Е.Берн описував як психологічні ігри [2, 5].

Однією з важливих характеристик особистості, що забезпечує її ефективне становлення та реалізацію, є її ресурсність. У психології доволі часто позначаються терміном «ресурси» певні якості, серед яких виокремлюють особистісні, персональні та психологічні. Особистісними ресурсами найчастіше називають певні яскраві риси людини, або ті властивості, які людина відносить до своїх сильних сторін [7].

Проблема «ресурсності» особистості певною мірою знайшла відображення у працях сучасних вітчизняних та зарубіжних науковців. Реабілітаційна діяльність, яка передбачає тісну взаємодію «людина –

людина», вимагає становлення низки специфічних якостей. Такими є вміння слухати і чути, розуміти внутрішній світ людини, наявність широкого кругозору в галузі гуманітарних знань, здатність до співпереживання, чуйність, доброзичливість, терпіння і поблажливість до різних нестандартних проявів поведінки тощо.

Психологічні ресурси особистості О.С. Штепа розглядає як індивідуальні екзистенційні можливості людини, що виявляються у її прагненні до самовизначення, а також передбачають: впевненість у собі, доброту до людей, допомогу іншим, успіх, любов, творчість, віру у добро, прагнення до мудрості, роботу над собою, самореалізацію у професії, відповідальність. «Персональні ресурси» (С. Хобфолл) поділяються на зовнішні (соціальні) та внутрішні («душевні», психологічні) [7]. До особистісних ресурсів, за І. Рибкіним, можна віднести високу самооцінку, емоційну врівноваженість, впевненість та лідерство, автономність та інтернальність, відповідальність, цілеспрямованість, адаптивність та психологічну гнучкість [4, с. 55].

На нашу думку, той чи інший ресурс по-різному забезпечує ефективність та самоактуалізацію особистості. Психологічна ресурсність особистості є досвідом усвідомлення нею власних можливостей, який стає потенціалом для саморозкриття та творчого саморозвитку, а також важливим джерелом енергії, яка так потрібна в умовах тривалої реабілітації.

Виклад основного матеріалу. При наданні психологічної допомоги людям, котрі переживають емоційну депривацію, варто переконати їх в особистій значущості та цінності для оточуючих або хоча б для кількох осіб, проявивши тепло, чуйність, емпатію, терпимість.

Особливо важливо зуміти активізувати внутрішні ресурси депривованої особи, примусити повірити в добро і людей. Однак, не варто забувати, що такі суб'єкти важко розлучаються з людиною, яка її розуміє й приймає такою, якою вона є насправді. Тому психолог має обов'язково переконатись у сформованості референтної групи, щоб не травмувати ізольовану особистість своїм зникненням або відстороненістю, переконатись у виконанні умов контракту.

В умовах емоційної депривації особистість втрачає важливі соціально-психологічні орієнтири, оскільки, обмежена в значущих суб'єктивних виборах, вона змушена постійно спрямовувати зусилля на подолання ситуативних обставин. Тривале перебування в позиції адаптації зміщує нормативи життя, загострює акцентуації характеру, а інколи паралізує активність настільки, що суб'єкт починає боятись проявити «несанкціоновану» ініціативу навіть для задоволення звичних і важливих потреб, які заганяються в підсвідоме. Відбувається руйнування внутрішньої організації психіки.

Задля задоволення своїх потреб людина спершу має використовувати свій потенціал, який часто є мало актуалізованим, не зрозумілим для неї. Обмеження можливості для реалізації своїх інтересів та актуальних запитів негативно відбивається на життєдіяльності особистості,

призводить до її особистісної деградації: збіднюються ціннісні орієнтації, знижується здатність до соціальної активності, звужується самосвідомість, зменшується діапазон емоційного реагування.

Очевидно, що самовизначення (особистісне, професійне) має сприяти процесу самореалізації та самоздійсненню, яке корелює з емоцією задоволення, почуттям радості. Людина, яка включається у процес психологічної допомоги учасникам бойових дій, має постійно вдосконалювати свої знання, навички, уміти погоджувати свої дії, спрямовані на інших людей, з моральними і правовими нормами, що, як відомо, зробити не завжди легко.

Психологічний ресурс учасника бойових дій утворюють специфічні психологічні якості, що виражають сформованість всіх компонентів його особистості. Однак, жодні технічні пристосування не допоможуть реабілітологу, якщо він не завоює довіри досліджуваного, не зможе увійти з ним у контакт [3,5]. Очевидно, що у процесі психологічної допомоги учасникам військових дій особливої актуальності набуває процес оптимізації внутрішніх ресурсів особистості, ефективність якого можлива у ситуації психологічної готовності до змін, динаміки інтересів, поглиблення саморозуміння та наявності сформованої здатності до осмисленої, рефлексивної комунікації.

Руйнування критичності та неадекватність самооцінки заважає проникненню в суть актуальних проблем, постановці реальних цілей, зміщуючи перспективи і цінності. Інша крайність в сприйманні особистості з низьким порогом стресостійкості характеризується механічним поєднанням окремих вчинків чи дій (без осмислення мотивації, досвіду, суб'єктивної психологічної реальності) оточуючих у цілісний образ з визначеною структурою, що сприяє формуванню установок на певний тип людей, професію чи всю систему загалом, руйнуючи особистісні цінності, ідеали, а то й загальну гуманістичну спрямованість.

Наші потреби, бажання і мотиви зовні, здебільшого, презентуються емоціями, однак останні часто призводять до хибних життєвих виборів. Це відбувається на основі зміщення акцентів сприймання на користь зовнішніх норм і вимог, часто ігноруючи при цьому власні інтереси і можливості.

У повсякденному житті, перебуваючи в ситуації тривалих або короточасних напружених станів, суб'єкту важливо уникати закритих кордонів і не обмежуватись симбіотичними зв'язками, коли власні емоції втрачають можливість змінити модальність чи власну структуру. Багате емоційне спілкування – одна з важливих умов для підвищення стресостійкості та готовності до боротьби з депривуючою ситуацією. Не можна забувати, що людина наділена різноманітними емоціями, покликаними виконувати життєво важливу регулятивну функцію, тому ігнорування потребою в емоційному розвантаженні тягне за собою тяжкі наслідки (в нашому випадку – посилюючи негативні наслідки впливу депривуючої ситуації).

У процесі реабілітації можна направити зусилля на запам'ятовування позитивних моментів у спілкуванні з травмованою особою шляхом уточнення дрібних моментів, випадкових дій, мимовільних рухів, жестів чи вербальних комунікацій. При цьому варто пам'ятати, що уявлення або образ може проявлятися у суб'єкта на підсвідомому рівні, що вимагатиме глибокого психологічного аналізу з метою виявлення та зниження дії захисних механізмів. Якщо ж вчасно не помітити ознак втрати цілісності у сприйнятті особистістю соціальної ситуації, це може привести до зміцнення позиції шляхом об'єднання актуальних, реальних негативних емоцій з неприємними переживаннями минулого (реального чи уявного).

У ситуації переживання тривалої чи ситуативної емоційно забарвленої деприваційної ситуації в людини звільняється частина емоцій (емоції часто не мають визначеного навантаження). Деякий час такі невизначені емоції вільно наповнюють той чи інший образ (відбувається процес ознайомлення), але в якийсь момент, в силу дії травмуючих обставин, емоції можуть необгрунтовано отримати негативну чи позитивну модальність, яка характеризуватиме ставлення до окремого суб'єкта чи якихось дій.

Емоційні ставлення, непідкріплені ясними уявленнями і знаннями, можуть швидко привести до неприємних розчарувань, несподіванок, що в свою чергу, знижує настрій, забирає сили, необхідні на подолання недуги чи об'єктивних труднощів життя. Якщо такі речі відбуваються систематично, то в суб'єкта швидко розвиваються невротичні реакції, стають звичними депресивні стани, що яскраво відображається у процесі комунікації.

Реабілітолог має пам'ятати, що боязнь відкритого прояву, вербального відображення емоцій приводить до повного їх неприйняття або ж до перейменування «негідних» емоцій в ті, які більш репрезентативні. В міру самообману, ігнорування сигналів емоційної сфери відбувається розрив з собою, віддалення від себе.

Заборона на емоції, їх висловлення, вербальне або виразне невербальне відображення приводить до їх витіснення і робить неможливим їх видозміну та динаміку. Особистість втрачає контроль над їх проявом, а під впливом сильних стресогенних факторів – саму здатність керувати своїми діями та регулювати адекватні ставлення до оточуючих.

Адаптивність депривованої особистості може набувати ознак зовнішнього конформізму: внутрішньо не погоджуючись з діями оточуючих, суб'єкт справляє враження повного розуміння, викликаючи схвалення. Це сприяє уникненню соціально забарвлених конфліктів та відкритих непорозумінь, однак оптимізує процеси відчуження на глибинному особистісному рівні, закріплюючи інфантильність та стереотипність у взаємодії, появу «рекетних» почуттів.

З часом вищезгадана поведінка може сприяти формуванню зацікавленості лише стосовно тих людей, які здатні виражати силу, агресію, тим самим ще більше закріплюючи депресивний стиль власної поведінки та проявляючи конфронтацію з позитивними установками щодо

макросередовища. Останнє починає видаватись чужим і ворожим, а дії – фатально визначеними, частіше, антигуманними, які опосередковуються на мікрорівні. У такій ситуації суб'єкт все більше виокремлюється з оточення, переживаючи ситуацію як покарання, себе як жертву, а оточуючих (включаючи соціальних працівників та психологів) як переслідувачів. Навіть випадкові невдачі починають сприйматись як упереджене ставлення чи фатальність долі.

Процеси відчуження залежить від аперцепції сприймання, сформованої здатності травмованої особистості проявляти реальні емоції, від культурного та інтелектуального рівня розвитку особистості та від сили впливу травмуючої ситуації. Депривація емоційного вираження внутрішнього ставлення особистості до травмуючої ситуації призводить до втрати впевненості в своїх силах та зневіри в комунікаціях, а також веде до особистісних порушень. Відбувається переструктурування психологічних захистів, установок та опорів.

У процесі реабілітаційних заходів важливо сприяти глибокому осмисленню суб'єктивної реальності, усвідомленню її ситуативності, динамічності. Якщо ж цього не відбувається, людина може переживати фатальність, безвихідь, замикаючись в собі та викликаючи недовіру та ворожість. Небезпека міститься ще й в тому, що зовні ці люди не викликають занепокоєння, оскільки часто зберігають здатність чітко виконувати розпорядження, дотримуватись визначеного розпорядку, адекватно реагують на зауваження, хоча й не погоджуються з ними.

В основі формування ціннісних орієнтацій не адаптивної чи невротичної особистості лежить конфлікт між потребою досягнень та неможливістю її реалізації в реальності. В такій ситуації можливе загострення усвідомлення власної недосконалості, що фруструє особистість, сприяє появі невротичних розладів. Зокрема, наслідком негативних порушень у процесі соціалізації депривованої особистості нерідко є тривожні розлади, пов'язані з розладами контактів, оскільки починають активізуватись негативні очікування і установки на ізолювання. Можна спостерігати, як такі суб'єкти з надією шукають підтримки, а коли їм пропонують допомогу – з страхом відмежовуються, проявляючи недовіру та страх бути приниженим. Таким чином, такий тип поведінки можна характеризувати, як відмежування, відокремлення в силу некритичного оцінювання психологічної реальності та формування незрілих (рекетних) почуттів та ставлень.

В умовах тривалої емоційної депривації особливо важливі значущі (референтні) взаємодії У процесі психотерапевтичного спілкування актуалізуються спогади, цінності, все, що, здавалось, було забуто. Завдяки використанню методів релаксації, травмована особистість здатна реалізувати приховані та частково депривовані прагнення в довірливих безпечних стосунках, звільняючись від внутрішніх неусвідомлених конфліктів (К.Хорні). При цьому, важливо звернути увагу на активізовані психологічні захисти, як засоби регулювання афективних

станів, пов'язаних саме з інтерналізованими суб'єкт-об'єктними відношеннями.

У процесі переструктурування досвіду клієнта психотерапевту доводиться враховувати і власний емоційно забарвлений досвід. Достатньо ефективними можуть виявитись не спеціально продумані і підготовлені системи психодинамічних впливів, а імпліцитні афективні епізодичні взаємодії (в формі жартів, вдалого зауваження), які відбуваються без глибокого проникнення в когнітивну сферу.

Ефективність психологічної допомоги травмованим особам корелює з усвідомленими ними впливами на значуще оточення, що відображає їх статус в мікросередовищі. Сприйняття зовнішніх реакцій, зазвичай, залежить від очікувань та установок. Інколи звичайне запитання сприймається суб'єктом як виклик, посилюючи самоконтроль і активізуючи приховані депресивні переживання. Відомо, що бійці або переселенці із зони АТО гостріше реагують на критику, ніж інші пацієнти.

Систематичне залучення людини, котра переживає стресовий стан, у процеси активного діалогічного обговорення та вирішення проблем інших людей робить більш доступною для усвідомлення і власну ситуацію. Тільки міжособистісне спілкування може адекватно структурувати порушений емоційний простір людини, сприяє розвитку навичок саморозуміння і самовираження.

Часто труднощі, які виникають під час встановлення теплих відвертих контактів, пов'язані з нездатністю до відкритого демонстрування почуттів. Останні можуть сигналізувати і про негайну потребу в допомозі кваліфікованих спеціалістів.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Спираючись на традиції культурно-історичного напрямку та підходів онтологічного спрямування, можна стверджувати, що розвиток емоційно депривованої особистості відбувається у процесі діалогічного афективного взаємозв'язку з іншими людьми та у процесі власної діяльності. Включення особистості в цілеспрямовану значущу діяльність супроводжується осмисленням та рефлексією її ролі для власного зростання.

У процесі здійснення адекватної психологічної допомоги важливо паралельно реалізовувати профілактичні задуми, які спрямовані на загальне підвищення здатності військових до адаптивного функціонування в середовищі та протистоянні відстроченим (вторинним) наслідкам психологічної травми.

Реабілітаційні заходи мають сприяти формуванню нових потреб та інтересів, вони ефективні за умови постійного відчуття захищеності, любові та уважності

Список використаних джерел:

1. Адлер А. Наука жить /Альфред Адлер. [пер. с англ. Е.О.Любченко].-К.: Port-Royal, 1997.– 286с.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Эрик Берн: Пер. с англ. – СПб.: Лениздат, 1992.– 400с.
3. Розвиток особистості в різних умовах соціалізації: колективна монографія /За ред. Л.О.Калмикової, Г.О.Хомич.– К.: Видавничий дім «Слово», 2016.–472с.
4. Рыбкин И.В. Коучинг Социального Успеха / И.В. Рыбкин. – М. : Изд-во «Институт общегуманитарных исследований», 2005. – 224 с.
5. Хомич Г. О.Особливості соціалізації депривованої особистості / Вісник ХДПУ, 2003.-2003.– Вип.10.– С.202-208.
6. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: самоанализ /Карен Хорни. – М.:Прогресс.- Универс, 1993.– 480с.
7. Штепа О.С. Психологічні ресурси як унікальні якості майбутніх психологів / О.С. Штепа // Гуманітарний вісник. – Додаток 1 до Вип. 27, Том V (38) : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – К. : Гнозис, 2012. – С. 536–542.

REFERENCES:

1. Adler, A. (1997) Nauka zhyt' [Science live]Kyiv: Port-Royal [In Ukrainian].
2. Bern, Э. (1992) Yhry, v kotorye yhrayut lyudy. Psykholohyya chelovecheskykh vzaymootnoshenyy. Lyudy, kotorye yhrayut v yhry. Psykholohyya chelovecheskoy sud'by [The games that people play. The psychology of human relationships. People who play games. Psychology of human destiny] – SPb.: Lenyzdat [in Russian].
3. L.O.Kalmykovoyi, H.O.Khomych (2016) Rozvytok osobystosti v riznykh umovakh sotsializatsiyi: kolektyvna monohrafiya [Development of personality in different conditions socialgas] Kyiv: Vydavnychy dim «Slovo» [In Ukrainian].
4. Rybkyn, Y.V. (2005)Kouchynh Sotsyal'noho Uspekha [Coaching Social Success] Moscow: Yzd-vo «Ynstytut obshchehumanytarnykh yssledovanyy» [in Russian].
5. Khomych, H. O. (2003) Osoblyvosti sotsializatsiyi depryvovanoyi osobystosti [Features of socialization derivano] Visnyk KhDPU10,202-208 [In Ukrainian].
6. Khorny, K. (1993) Nevrotycheskaya lychnost' nasheho vremeny: samoanalyz [The neurotic personality of our time: introspection] Moscow:Prohress.- Unyvers [in Russian].
7. Shtepa,O.S. (2012) Psykholohichni resursy yak unikal'ni yakosti maybutnikh psykholohiv [Psychological resources as the unique qualities of future psychologists]– Dodatok 1 do Vyp. 27, Tom V (38), 536–542 Tematychnyy vypusk «Vyshcha osvita Ukrayiny u konteksti intehratsiyi do yevropeys'koho osvith'oho prostoru» Kyiv: Hnozyz [In Ukrainian].

Voytenko,O.V. Activation of personal psychological resources in situations of emotional deprivation. *The article deals with some aspects of activation of personal psychological resources in difficult life situations. The author analyzes the mechanisms of adaptation and individualization of individuals who survived hostilities and considers possible ways of preventing the survivors' alienation, frustration and behavioral disorders.*

Behavioral disorders are often caused by prolonged loneliness, alienation, helplessness and a sense of being endangered. In psychology this phenomenon is often called deprivation, i.e. the situation in which the individual is deprived for a long time of the possibility to meet some of their basic needs, such as the need for interaction and communication.

War veterans' psychological resources form peculiar psychological features of their personalities. Their character is determined by both the natural inclinations of the individuals and their activities. The most important psychological features include the deprived individuals' analytical and constructive mindset and independence of judgment, compassion, emotional and volitional stability, patience, resistance to stress and ability to adapt to different conditions and situations.

Keywords: *personal resources, internal conflict, existential anxiety, emotional deprivation, life scenario, psychological resistance, empathy, social integration, freedom, psychological rehabilitation.*

Відомості про автора

Войтенко О.В. – аспірантка кафедри психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Україна

Voitenko, Oksana V. – Post-graduate student, dept. of psychology, Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University named after Hryhorii Skovoroda, Pereyaslav-Khmelnytsky, Ukraine

УДК 159.943+355

Володарська Н.Д.

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ДО ПОВЕРНЕННЯ ЇХ ЧОЛОВІКІВ З ЗОНИ АТО

Володарська Н.Д. Проблеми психологічного забезпечення адаптації жінок до повернення їх чоловіків з зони АТО. В статті розглянуті найбільш важливі проблеми, що виникають в стосунках подружжя після повернення чоловіка з зони АТО. Проаналізовані поведінкові прояви чоловіків, зміни у фізичному та психічному стані, що провокують сімейні конфлікти. Розглянуті проблеми збереження психологічного здоров'я та благополуччя подружньої пари. Представлені можливості індивідуальної, сімейної та групової форм психотерапії. Визначені особливості впливу методів та технік імагінативної та гештальттерапії.

Ключові слова: поведінка, жінки воїнів АТО, гештальттерапія, імагінативні техніки, психологічне благополуччя.

Володарская Н.Д. Проблемы психологического обеспечения адаптации женщин к возвращению их мужей из зоны АТО. В статье рассмотрены наиболее важные проблемы, которые возникают в отношениях после возвращения мужа из зоны АТО. Проанализированы поведенческие проявления мужей, изменения физического и психического состояния, что провоцирует семейные конфликты. Рассмотрены проблемы сохранения психологического здоровья и благополучия супружеской пары. Представлены возможности индивидуальной, семейной и групповой форм психотерапии. Определены особенности влияния методов и техник имагинативной и гештальттерапии.

Ключевые слова: поведение, жены воинов АТО, гештальттерапия, имагинативные техники, психологическое благополучие.

Постановка проблеми та її зв'язки з важливими практичними завданнями. В сучасних умовах повернення учасників АТО до своїх родин, дітей, жінок, виникають проблеми адаптації до звичного життя. Звернення жінок до психологічних центрів, психотерапевтичних груп та індивідуальної терапії опосередковано змінами, що відбулись у фізичному, психічному стані їх чоловіків. Виникає проблема соціально-психологічної адаптації осіб, що побували в екстремальних умовах діяльності, включаючи оцінку вірогідності збереження їхнього здоров'я та працездатності після впливу екстремальних факторів. У зв'язку з цим

актуальним є підбір, адаптація та розробка нових методик роботи з цими проблемами.

Останні дослідження та публікації, виділення невирішених питань загальної проблеми, якій присвячується стаття. Розуміння важливості змін ціннісно-орієнтаційної сфери особистості у кризових ситуаціях, що викликає дезадаптацію, стреси, психічні розлади, простежується в багатьох дослідженнях зарубіжних та вітчизняних психологів: Arntz A. (2012), Kramer E. (2010), Ruden R. (2010), Schaub B. (2009), Steiner B. (2006), Utay J. (2006). До різних аспектів цієї проблеми звертались з метою розробки програм психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців, які повернулись після військової події (Hagbarth M. (2008), Vincent Humphreys (1998), Shephard B. (2001). Проблеми організації телефону довіри, консультації воїнів АТО розглядаються в роботах (Кисарчук, Гребенюк, Журавлева, 2015). Особливості регуляції поведінки військовослужбовців в сучасних умовах досліджують (Іванова, Корольчук, Макаренко, Макаревич, Невмержицкий, Осьодло, Стасюк, Хмиляр, 2016). Досліджувався зв'язок між навченої безпомічною і життєвими подіями (Циринг, 2009), важливість активізації ціннісно-сислової складової і вольового компонента в соціально-психологічній адаптації осіб, які приймали участь у бойових діях (Яремина, Крюков, Логінова 2012). Українські психологи, досліджуючи кризові ситуації в житті людини, звернули увагу на те, як проживання цих криз активізує потреби в зміні стереотипів поведінки, свідомості, емоційної сфери (Панфілов, Шманько, Тітова, Іванова, 2016). Іншою площиною аналізу дослідження є розробка методів психологічної допомоги, якою займаються (Кондратенко, Пророк, Манилова, Чекстере, Суворова, 2015), що спрямовані на визначення умов відновлення особистісного ресурсу та переборення наслідків травматизації дітей-дошкільників та молодшого шкільного віку, які знаходились у зоні АТО. Аналізуються фактори впливу імагінативних технік психокорекції посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій (Турецька, 2016).

Формулювання цілей і постановка завдань статті. Спираючись на досвід, отриманий психологами в розробці програм психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців, які повернулись після військових подій, ми визначили найбільш ефективні. Це засоби змін в ціннісно-орієнтованій сфері особистості, оскільки, знаходячись в одному культурному осередку, кожна людина має свій погляд на одну й ту саму ситуацію. Вона живе в своєму реальному світі: для одного – це нехватка, страждання, трагедія, для іншого – це зростання, нові можливості, щастя. Кожен впевнений в своїй реальності, серед своїх друзів, зі схожими поглядами, цінностями, світоглядом, смисло-життєвими орієнтаціями особистості.

Мета статті - розкрити особливості роботи з жінками, чоловіки яких повернулись з зони АТО. Завданням дослідження був підбір методів та технік роботи в малих терапевтичних групах з жінками (в малих терапевтичних групах та сімейних консультаціях).

Виклад основного матеріалу. Гіпотеза дослідження. Адаптація жінок до змін, що відбуваються в сімейних стосунках після повернення чоловіків після АТО, залежить від усвідомлення та прийняття змін в їхній ієрархії цінностей, життєвих смислів, які виникають під впливом екстремальних форм життєдіяльності, і тих умов, що її супроводжують. Формується унікальна система цінностей, в якій головну роль відіграють цінності, що дозволяють людині виживати в складних умовах, ефективно взаємодіяти з іншими за вимогами ситуації. Змінюються цінності життя, сімейних стосунків, здоров'я, благополуччя родини, що визначає пріоритет тих цінностей, які не завжди відіграють ведучу роль в повсякденному житті з звичайними проблемами, інтересами і потребами. Після повернення до нормальних умов життєдіяльності гостро постає проблема неспівпадання внутрішньої системи ціннісних орієнтацій та вимог соціального оточення. Коли поведінка людини не співпадає з системою правил і цінностей цього оточення, коли це стає неадекватним як з точки зору соціалізації особистості, так і з точки зору задоволення її потреб.

Руйнування системи цінностей призводить до виникнення психічних розладів, складних станів, що визначає соціальну дезадаптацію, конфлікти в сім'ї. У випадку проявів руйнування сімейної системи – це намагання змінити усталені правила, функції, обов'язки цієї системи агресивними методами. Проявляються стресові реакції, що викликають ціннісно-орієнтаційне неспівпадання. Тип реакції залежить від багатьох факторів, агресії з боку жінки, дітей, батьків жінки чи чоловіка, сусідів. Агресія викликає зворотню агресію, прояви насилля, які породжують психічну та соціальну дезадаптацію особистості.

Численні дослідження зарубіжними психотерапевтами методів групової терапії розглядали прояви бар'єрів, блоkad і криз в груповій роботі (Фопель, 2010), особливості впливу групової динаміки на процес усвідомлення, прийняття та конструктивного вирішення складних життєвих ситуацій в досвіді клієнта (Витакер, 2005), можливості методів гештальттерапії в роботі з проблемами кризових станів людини (Сименс, 2008), корекцію посттравматичних розладів (Howitz, 1986), психологію стресу і копінг стратегії (Lazarus, 1966).

Ці дослідження спираються на теоретико-методологічні основи гештальт-підходу, імагінативної психотерапії в роботі з людьми, які опинились в кризовій ситуації (Леонтьев, 2002, Слободянюк, 2012, Володарська, 2015, Цибух, 2016). Недостатньо розробленим залишається підбір та адаптація засобів психотерапії в роботі з проблемами жінок, чоловіки яких повернулись після військових подій. Ефективність адаптації особистості до змін в сімейній системі (стосунках, поглядах, перспективах розвитку сім'ї, сприйняття себе, навколишнього світу, подій, які відбуваються в світі, найближчому соціальному оточенні), залежить від гнучкості в побудові нових стратегій спілкування, взаємодії в професійній діяльності, побуті тощо. Таким чином, ефективність психотерапевтичної роботи з проблемами жінок має багатовекторний вплив на емоційну, вольову, поведінкову сфери.

Методи і вправи, які застосувались в груповій, сімейній та індивідуальній терапії, були спрямовані на формування навичок саморегуляції, їх закріплення (тренінг за Вдовіченко О.В.), імагінативні техніки (в різних психотерапевтичних підходах: Arntz A. (2012), Kramer E. (2010), Ruden R. (2010), Schaub B. (2009), Steiner B. (2006), Utay J. (2006)). Нами були вибрані саме ці напрямки, які є найбільш ефективними в гармонізації стосунків, в роботі з причинами виникнення дисгармонії, конфліктів, явищами пост-травматичних стресових порушень у подружжя.

Групова психотерапія проводилась раз на тиждень по 3 години протягом року (10 жінок, віком від 28 до 35 років, м. Київ; в котерапії з гештальттерапевтом Омельченко Н.); сімейна і індивідуальна психотерапія проводилась протягом двох тижнів, двічі на тиждень (м. Хирів, 12 подружніх пар, оздоровчий центр для воїнів АТО). Проводячи індивідуальну і групову терапію з жінками, були виділені найбільш поширені сімейні проблеми. Аналізуючи висловлювання жінок та їх чоловіків про причини непорозуміння в їхніх стосунках, нами були виділені найбільш поширені їх прояви, що впливали на ускладнення в психологічній адаптації жінок до повернення їх чоловіків з зони АТО. Жінки акцентували увагу на такі прояви в станах та поведінці чоловіків як: надпильність в звичайних повсякденних справах («постійна емоційна напруга», «відчуває тривожність від різних різких звуків», «здригається від будь-якого несподіваного шарудіння», «неначе постійно існує загроза»). Жінкам важко розслабитись, відпочити разом з чоловіком, який в постійній фізичній нарузі, з відчуттям постійної загрози, страху повторення спогадів травматичних подій. Такий стан виконує захисну функцію (захищає свідомість, доки не зменшиться інтенсивність переживань), тому прибирати цей захист відразу неможливо. Стан фізичної напруги буде знижатися поступово зі зміною переживань загрози.

Жінки також відмічають надмірне реагування – («при найменшій несподіванці чоловік робить різкі дії, кричить, гучно сміється, або починає плакати»). Особливим виділявся – показник притупленості емоцій. Втрачається чуттєвість, проявляється «емоційна холодність», що ускладнює «теплі стосунки з дружиною», з друзями, батьками, власними дітьми. Агресивність в стосунках проявляється в намаганні «вирішити проблеми за допомогою насилля» як фізичного, так і психічного, емоційного. Також відмічається порушення пам'яті та концентрації уваги (особливо в умовах проблемних, стресових ситуацій, якщо подружжя збирається в гості, відпустку, переїзд до іншого міста).

Стан депресії тестується за станом «мені все по-барабану», «що хочеш, те і роби». В таких випадках жінки відмічають у чоловіків нервову виснаженість, апатію, негативне ставлення до життя, загальну тривожність як на фізіологічному рівні (головні болі, проблеми травлення), так і в психічній сфері (постійна тривога за будь-що, страх переслідування, загрози), емоційні переживання страху, невпевненість в собі, комплекс провини. В перші дні повернення найчастіше проявляються напади люті («спалахує як сірники», «плютує, що не зупиниш», «особливо коли п'яний»).

Залежність від алкоголю, наркотичних препаратів супроводжує намагання чоловіка знизити інтенсивність посттравматичних симптомів. Жінки відмічають небажання чоловіків приймати ліки («це мені не допоможе», «алкоголь для мене це кращі ліки»). Спогади жахів, які відбулися з ними, сцени травматичних подій постійно з'являються у снах, або наяву («запахи, звуки оточення, все нагадує про ті події») викликають почуття тривоги, страху, стрес. Спогади з минулого, що виникають у снах («нічних кошмарах») не завжди пов'язані з військовими жахіттями. Це можуть бути інші ситуації, але з травмуючим сценарієм (вигадані трагедії, смерть, хвороби, божевілля). Після таких снів у чоловіка спостерігається «тремтіння рук», «весь розбитий», «весь спітнілий, переляканий». Зі слів жінок, їм приходилось будити чоловіка, якщо він «кричить уві сні, розмахує руками, вистрибує з ліжка». Звикнути до таких проявів чоловіка важко, жінка виснажується від постійного недосипання, страхів появи його неочікуваної поведінки. Порушення сну після повернення з АТО є найбільш серйозним симптомом посттравматичного стресового розладу. Можуть навіть виникати галюцінаторні переживання, які є спогадами про травмуючі події.

Застосовуючи імагінативні техніки (протягом 10 хвилин уявити приємне місце, в якому комфортно перебувати) в сімейній терапії, у жінок знижувався рівень тривоги, змінювалось ставлення до порушень сну у чоловіка, нормалізувався їхній сон (засипання, переривання сну). Змінювались думки про власну провину у проблемних стосунках з чоловіком, уявлення про майбутнє життя. Позитивний погляд на майбутнє змінював попередні уявлення (лякаючі та болючі більше, ніж думки про смерть, суїцидальні думки). Відчай від життя з негативним емоційним забарвленням («коли вже не видно ніяких можливостей щось змінити», «виправити своє сімейне життя») призводить до думок про самогубство. Роздуми про самогубство в груповій терапії спонукали до знаходження особистісних ресурсів у відкритті нових позитивних перспектив в житті. Найбільш негативні відчуття програвались в уяві (10 хвилин уявити складну ситуацію, що дуже хвилює і «переписати» її в своїх фантазіях так, як хотілося б жінці). Це актуалізує проблеми, поступово відбувається усвідомлення та прийняття труднощів, що виникають в життєвих ситуаціях. У жінок більш виразне емоційне забарвлення міжособистісної взаємодії, порівняно з чоловіками. Жінкам легше уявити приємне, безтурботне життя, відчуття навіть пахощі, відчуття комфорту, психологічний комфорт. Добре помічають і оцінюють ставлення до них інших (оцінюючи міміку, жести, відтінки переживань, витончено вловлюють настрої іншого). Завдяки цьому, імагінативні техніки є ефективними в актуалізації особистісних ресурсів, на які жінці легше спиратись в кризових ситуаціях. Програвання в групі різних складних життєвих ситуацій формує обережність та тактовність у висловлюваннях в конфліктних ситуаціях (не тільки сімейних). Жінки програвали сценки розмови з батьками своїх чоловіків, сусідами, колегами тощо. Це допомагало розвивати легкість входження, встановлення соціальних

контактів, достатньо вільне вираження своєї думки під час міжособистісної взаємодії, прояв співчуття, співпереживання, уміння підтримати, знаходити консенсус в рішенні проблеми (залишаючи різні погляди, думки, цінності, смисложиттєві орієнтації).

Висновки. Застосування технік імагінативної та гештальттерапії активізує формування у жінок нових поглядів на ситуацію змін в емоційному стані, поведінкових реакцій їхніх чоловіків, розуміння причин нічних кошмарів. Це дозволяє знаходити нові можливості упорядкування життєвих планів, перспектив, по-новому побачити сімейну проблему і шляхи її вирішення.

Вправи в груповій терапії допомагають учасникам у пошуку позитивних емоцій, особистісного ресурсу, на які можливо спиратись у вирішенні важких життєвих ситуацій. Обговорення стратегій поведінки спонукає до змін у баченні сімейних проблем, проблем із здоров'ям, сімейного благополуччя (завдяки механізму рефлексії, заснованому на принципі зворотного зв'язку). Усвідомлення причин виникнення проблем у взаємостосунках подружжя знижує емоційну напругу у жінок, рівень тривоги.

Формування у жінок навичок саморегуляції допомагає контролювати прояви своїх негативних емоцій. Повторення переживань учасниками групи в процесі проведення імагінативних технік активізує переформулювання сімейних проблем, апробування нових патернів поведінки. Методами гри в груповій терапії визначаються нові життєві перспективи (на прикладі складних життєвих ситуацій). Перспективним напрямком подальшого дослідження роботи з проблемами адаптації жінок до кризових ситуацій може бути розробка нових технік, тренінгових програм для жінок в оздоровчих та реабілітаційних центрах для учасників АТО.

Список використаних джерел:

1. Витакер Д. Группы как инструмент психологической помощи / Пер. с англ. В.П. Чурсина / Д.С. Витакер. -М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 432 с.
2. Володарська Н. Відновлення особистісного ресурсу клієнта в кризових ситуаціях методами гештальттерапії / Н.Д. Володарська // Актуальні проблеми психології. Т.1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Випуск 44. Київ, 2016. – с. 67-71.
3. Еремина Т., Крюков Н., Логинова Ю. Социально-психологическая адаптация граждан, принимавших участие в боевых действиях. Саратов: ПМУЦ, 2002. - 60 с.
4. Купреєва О. Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю// О. Купреєва. Актуальні проблеми психології. Т. 1X. Випуск 9. Київ, 2016. – с .335– 343.
5. Леонтьев Д. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. – Вып. 1. Москва: Смысл, 2002. – с. 56–65.
6. Arntz A. Imagery Rescripting as a therapeutic technique: review of clinical trials, basic studies, and research agenda /A. Arntz. // Journal of Experimental Psychopathology. – № 3. 2012, – P. 189–208.

7. Hagbarth M. The creative and healing power of symbol drama / M. Hagbarth // Entwicklung in der Imagination-Imaginative Entwicklung / M. Hagbarth. – Lengerich, Pabst Science: Pabst Science, 2008. – P. 200–208.
8. Lazarus R. Psychological stress and the coping process / R. Lazarus. – N.Y.: McGraw – Hill. 1966,-188 p.

REFERENCES:

1. Vitaker, D. (2005) Gruppy kak instrument psikhologicheskoy pomoshchi [The group as a tool of psychological assistance] Moscov: Nezavisimaya firma «Klass»[in Russian].
2. Volodarska, N. (2016) Vidnovlennya osobistínogo resursu klíenta v krizovíkh situatsíyakh metodami geshtaltterapií [Restoring personal resources in crisis situations, methods of gestalttherapie] Aktualní problemi psikhologii - Actual problems of psychology,1,67-71 Kyiv [In Ukrainian].
3. Yeremina, T., Kryukov N., Loginova Yu. (2002) Sotsialno-psikhologicheskaya adaptatsiya grazhdan, prinimavshikh uchastiye v boyevykh deystviyakh. [Socio-psychological adaptation of people who took part in the fighting] Saratov: PMUTS[in Russian].
4. Kupreyeêva, O. (2016) Kopíng-strategíí yak resursi psikhologichnoï stíykostí studentív z ínvalídnístyu [Coping strategies as resources of psychological resilience of students with disabilities]. Aktualní problemi psikhologii Actual problems of psychology T. 1, 9. Kyiv [In Ukrainian].
5. Leontyev, D.(2002) Lichnostnoye v lichnosti: lichnostnyy potentsial kak osnova samodeterminatsii. Uchenyye zapiski kafedry obshchey psikhologii MGU im. M. V. Lomonosova [Personal in personality: personality potential as the basis of self-determination. The scientists notes of the Department of General psychology of Moscow state University V. Lomonosov ,] Moscow: - Smysl, 1, 56-65 [in Russian].
6. Arntz, A. Imagery Rescripting as a therapeutic technique: review of clinical trials, basic studies, and research agenda /A. Arntz. // Journal of Experimental Psychopathology. – № 3. 2012, – P. 189–208.
7. Hagbarth, M. The creative and healing power of symbol drama / M. Hagbarth // Entwicklung in der Imagination-Imaginative Entwicklung / M. Hagbarth. – Lengerich, Pabst Science: Pabst Science, 2008. – P. 200–208.
8. Lazarus R. Psychological stress and the coping process / R.Lazarus. – N.Y.: McGraw – Hill. 1966,-188 p.

Volodarska, N.D. Problems of psychological assistance to women in adaptation to their husbands' return from the ATO zone. The article examines the problems that arise in the family relationship after husband's return from the anti-terrorist operation (ATO) zone. The author analyzes veterans' behaviors and changes in their physical and mental health that provoke family conflicts and discusses the possibilities of individual, family and group psychotherapy, including imaginative and gestalt therapies techniques. The positive changes in the veterans' behaviors and health, family relations and well-being have confirmed the effectiveness of the gestalt therapy techniques: awareness of causes of family conflicts reduces females' anxiety, while self-regulation brings about changes in the hierarchy of family values. The imaginative technique is effective in restoring females' positive emotions, calmness and the feelings of pleasure which removes irritation from family relations. Women's recognition of their confusion, anxiety and uncertainty in the relationship with their husbands improves their family life expectations and prospects. Group therapy improves women's vision of family problems and allows using best strategies for their resolution. Relaxation exercises help spouses reduce emotional stress and anxiety while the joint drawing technique develops women's cooperation skills, making them able to understand and adopt different views and opinions, even opposite.

Keywords: behavior, wives of ATO veterans, gestalt therapy, imaginative techniques, psychological well-being

Відомості про автора

Володарська Н.Д. старший науковий співробітник Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Volodarskaya, Natalia D. – PhD of Psychology, Laboratory of psychology of personality to them. P. G., Chamati, Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine, Kyiv

УДК 364-786.2 : 364.65-057.36 + 613.86

Вольнова Л. М.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПОРАНЕНИХ У СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вольнова Л. М. Попередження психологічної дезадаптації поранених у системі соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців. Метою дослідження стало визначення основних причин та проявів психологічної дезадаптації поранених військовослужбовців. У статті встановлено місце питання попередження психологічної дезадаптації військовослужбовців у системі соціально-психологічної реабілітації. Розкрито особливості дезадаптації як процесу, прояву і результату орієнтації індивіда в умовах середовища життєдіяльності. Проаналізована роль почуття незадоволеності як ключової ознаки психологічної дезадаптованості військовослужбовця. Наголошено, що завдання соціально-психологічної реабілітації поранених військовослужбовців – це не просто допомога в їх адаптації до умов існування, а підтримка процесу перетворення (зміни) самого неадаптованого з метою корекції його прагнень до недосяжного.

***Ключові слова:** військовослужбовці, поранені, психологічна дезадаптація, адаптованість, дезадаптованість, почуття незадоволеності, попередження психологічної дезадаптації, соціально-психологічна реабілітація поранених військовослужбовців.*

Вольнова Л. Предупреждение психологической дезадаптации раненых в системе социально-психологической реабилитации военнослужащих. Целью исследования стало определение основных причин и проявлений психологической дезадаптации раненых военнослужащих. В статье определено место вопроса предупреждения психологической дезадаптации военнослужащих в системе социально-психологической реабилитации. Раскрыты особенности дезадаптации как процесса, проявления и результата ориентации индивида в условиях среды жизнедеятельности. Проанализирована роль чувства неудовлетворенности как ключевого признака психологической дезадаптированности военнослужащего. Подчеркивается, что задача социально-психологической реабилитации раненых военнослужащих – это не просто помощь в их адаптации к условиям существования, а поддержка процесса преобразования самого неадаптированного с целью коррекции его стремлений к недостижимому.

***Ключевые слова:** военнослужащие, раненные, психологическая дезадаптация, адаптированность, дезадаптированность, чувство неудовлетворенности,*

Постановка проблеми. Переживання людьми різних екстремальних подій, таких як природні або техногенні катастрофи, локальні військові конфлікти, терористичні акти, інші злочини проти особистості мають виражений негативний вплив на психіку постраждалих. І хоча військовослужбовці в процесі підготовки до виконання своїх обов'язків доволі чітко починають розуміти ризики, пов'язані з їхньою діяльністю, нині ситуація з виникненням у них дезадаптивних станів стала більш гострою. Це пов'язано, насамперед, із тим, що у зв'язку з розгортанням антитерористичної операції на сході України лави української армії суттєво поповнилися не кадровими військовими. Як результат, первинний моніторинг психічних станів поранених з різною формою договору виявив певну специфіку. Так, Л.О. Гребінь, спираючись на власні емпіричні узагальнення та досвід колег, констатувала, що рівень мотивації до участі в бойових діях, до швидшого одужання у випадку травматизації, а також повернення до виконання своїх обов'язків у кадрових військових, мобілізованих із запасу, призовників, добровольців і контрактників суттєво чином відрізняється [9]. Найнижчий він саме у мобілізованих із запасу, оскільки більшість із них «неплановано вирвали» із життя і залучили до небажаної діяльності. Це вже саме по собі стало психотравмівним чинником, а перебування у незнайомому місці або полоні у ворога, щоденне спостереження фактів смерті, новини про загибель або травмування товаришів, отримані поранення, часто доволі важкі, спричинили гострі чи хронічні адаптаційні розлади. Такі військовослужбовці повертаються додому інвалідами не тільки у фізичному, а й у психічному плані. Саме тому обов'язково поряд із відновленням здоров'я та фізичним одужанням вони потребують психологічної допомоги, зокрема у формі соціально-психологічної реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що проблема впливу бойових дій на психіку військових є предметом глибоких та інтенсивних досліджень досить давно, як от, у рамках вивчення емоційної сфери ветеранів Громадянської війни в Америці, так званого «в'єтнамського синдрому», психологічних переживань учасників першої та другої світових воєн, військових конфліктів в 70-80 рр. ХХ ст. в Ізраїлі, Лівані тощо. Окремі їх результати відтворені, зокрема, у працях М. Горовіца [12], Н. Вільнера та Н. Калтрейдера [13], В. Еккерта і Х. Г. Хофера [11]. В українській науці питання психологічної реабілітації військовослужбовців розглядається, насамперед, у рамках психологічної допомоги постраждалим внаслідок кризових травматичних подій (Л. О. Гребінь, З. Г. Кісарчук, Л. Г. Царенко [9]). Останнім часом це питання все більш актуальне стосовно розкриття різних аспектів психологічної роботи з військовослужбовцями загалом (О. О. Буковська [1], О. В. Бойко, І. М. Гузенко, А. М. Романишин [8]), з учасниками АТО

(А. І. Єна [2], М. І. Мушкевич [7], О. В. Тополь [10]), а також з інвалідами військової служби (В. О. Могільов [5], Л. Г. Царенко [9]). Разом із тим питання психологічної дезадаптації поранених потребує самостійного розгляду, оскільки раніше вивчалось переважно в аспекті дезадаптації індивіда загалом (Л. В. Мардахаєв [4], Т. Д. Молодцова [6] та ін.). На нашу думку, лише детальне з'ясування особливостей дезадаптації означеної категорії клієнтів, механізмів її протікання тощо сприятиме більш точному виробленню індивідуальної програми та стратегії їх соціально-психологічної реабілітації.

Враховуючи вище означене, метою нашого дослідження стало визначення основних причин та проявів психологічної дезадаптації поранених військовослужбовців як передумови її ефективного попередження; завданнями – розкриття особливостей психологічної дезадаптації поранених військовослужбовців як процесу, прояву і результату, а також з'ясування місця питання попередження психологічної дезадаптації військовослужбовців у системі соціально-психологічної реабілітації загалом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розглядаючи питання попередження психологічної дезадаптації поранених військовослужбовців вважаємо за доцільне проаналізувати кожну зі складових досліджуваного феномену, оскільки, на нашу думку, вона визначає характеристики усього явища. Так, поняття «дезадаптація» в найбільш широкому розумінні можна розглядати як певне порушення (відхилення) процесу пристосування організму до нових умов існування. У літературі це питання останнім часом розглядалось переважно в руслі поведінкових проблем школярів, а тому наразі є доцільним виокремити певні загальні моменти дезадаптації індивіда та специфічні, зумовлені його статусом та станом тощо. Щодо загальних моментів, то ми погоджуємося, наприклад, з Л. В. Мардахаєвим та Т. Д. Молодцовою, котрі розглядають дезадаптацію поряд із адаптацією як процес, прояв і результат [4, с. 182; 6, с. 32]. Разом із тим кожен з цих компонентів стосовно поранених військового службовців має свою специфіку. Так у загальному розумінні дезадаптація як процес означає зниження адаптаційних можливостей людини в умовах середовища життєдіяльності або в певних умовах (наприклад, у класі, групі тощо). У випадку поранення процес дезадаптації характеризується втратою звичних способів поведінки військовослужбовця у колективі, адже не він може виконувати покладений на нього обов'язок чи визначені його статусом функції; досить часто навіть перехід на «кабінетну» чи інструкторську роботу люди з бойовим досвідом сприймають як втрату себе. З іншого боку, як відзначає О.В. Тополь, відбувається зміна і соціального статусу військовослужбовця, який «є професіоналом, від якості роботи якого залежить результат війни, до того ж його місія почесна і відповідальна, бо саме від нього залежить перемога та доля всієї країни» [10, с. 231]. При поверненні ж до звичайного мирного життя військовий досвід часто або не потрібний, або можливість його застосування обмежена отриманими пораненнями тощо. Як результат,

військовослужбовець виявляється неконкурентоспроможним і на ринку праці. Згідно з даними А.І. Єна, В.В. Маслюк, А. В. Сергієнко, у 80 % осіб, особливо відразу після повернення з госпіталю, чітко простежуються рентні установки та відсутність прагнення мати активну життєву та соціальну позицію: бажання отримати групу інвалідності, пільги й таке інше, що підкріплюється активністю щодо захисту групових інтересів воїнів-ветеранів [2, с. 7]. Дослідники також наводять інформацію, що багато хто з учасників бойових дій починають проявляти загострене бажання працювати поза колективом («без начальників і підлеглих»). Небажання знайти себе в нових умовах поступово теж посилює дезадаптовану поведінку колишніх військових, які отримали поранення.

На думку О.О. Буковської, у процесі адаптації в мирних умовах існує також ризик перенесення військовим сприйняття навколишнього середовища через «військову призму дійсності» на власну сім'ю. А це провокує, з одного боку, необґрунтовані страхи за сім'ю, а з іншого – тривогу щодо зміни ставлення сім'ї до себе [1, с. 29]. Адже після повернення із зони АТО багато хто вже не може поновитися на колишній роботі або швидко працевлаштуватися, тобто руйнується образ «годувальника сім'ї»; інші, отримавши фізичні ушкодження, вважають, що дружина їх такими не прийме, що тепер вони тягар для сім'ї тощо. Як результат, до 90% осіб, які отримали поранення чи й інвалідність, після повернення додому знаходяться на межі розлучення.

Дезадаптація як прояв у загальному розумінні є зовнішньою характеристикою негараздів людини, які знаходять вираз у її нетиповій поведінці, відносинах і результативності діяльності в даних умовах середовища. Л.О. Гребінь відзначає низку специфічних проявів дезадаптації у поранених військових. Зокрема, пацієнти з ампутованими кінцівками не можуть звикнути до «нового» образу тіла та його можливостей (як от, «візочник» рухається не ногами, а руками), а пацієнти, прикуті до ліжка, дратуються перш за все у зв'язку з неможливістю контролювати своє тіло та простір. Хворі з порушеннями дихання не можуть говорити, а тому страждають від неможливості висловити свої переживання та відчуття. При пораненнях голови та контузіїх результативність звичної діяльності знижується через втрату пам'яті, труднощі з концентрацією уваги, координацією рухів та ін. Поранені, що перебувають у психіатричному відділенні, часто не можуть зрозуміти те, що з ними зараз відбувається і чому вони тут опинилися, їм важко зорієнтуватися у стані власного психічного здоров'я, природі отриманої травми та її наслідках для особистості [9, с. 78]. Таким чином, поранення військовослужбовців відразу ж знижують їх адаптованість за показником результативності, часто аж до повного (хоча іноді й тимчасового) обмеження звичної для них життєдіяльності.

Етап післяоперативного лікування характеризується детальним аналізом психологічного стану особистості з проектуванням наслідків стресу на наявні соціальні зв'язки. Саме тому нетиповість форм поведінки і відносин як прояв дезадаптації ми можемо спостерігати в соціальній

ізолюваності колишнього військового, обмеженні контактів лише з «бойовими товаришами», труднощах у налагодженні комунікацій в умовах миру; недовірі до навколишнього світу, особливо щодо державних структур. Це зумовлено також і тим, що криза в учасників бойових дій може виникнути абсолютно несподівано для стороннього спостерігача, коли причини (голосні крики, раптові оплески, притишені кроки тощо) і початок розвитку критичного стану залишаються непоміченими, а зовнішні прояви кризи виникають як наслідок внутрішніх переживань. Так звані флешбеки, тобто повернення в минулі переживання (бій, засідка, полон) та прояв неадекватних реакцій (раптове прагнення повзти, ховатись під стіл) виснажують психіку, загострюють негативне психологічне самопочуття учасника АТО, особливо, якщо вони виникають у руслі думок типу «Вони не зрозуміють мене ніколи!». Подібні деструктивні стани, вказує М. І. Мушкевич, відзначаються у 58% усіх осіб, які перебували в зоні АТО [7]. При цьому часто пережитий стрес впливає на те, що інвалід військової служби сам не в змозі визначити різницю в ступені невідповідності психічних реакцій на подразники до і після пережитих травмивних подій.

У загальному розумінні дезадаптація як результат – це внутрішня чи зовнішня (іноді комплексна) дисгармонізація взаємодії особистості із самою собою та суспільством, що проявляється у внутрішньому дискомфорті, порушеннях поведінки, взаємин і діяльності. Такий стан, на нашу думку, свідчить про крайнє виснаження як фізичних, так і психічних сил людини, по суті, втрату «колишнього себе». Згідно з даними М.І. Мушкевич, серед досліджуваних військовослужбовців лише 26% вказали, що після перебування в зоні АТО ніяких змін у своєму психологічному та фізичному стані вони не помічають. Серед цих осіб домінують контрактники, офіцери займають друге місце, на третьому – солдати [7, с. 138]. Тобто означені дані підтверджують наведене нами на початку статті припущення, що особливості психологічної дезадаптації військових часто зумовлені формою договору, а отже і мотивацією до участі в бойових діях, а тому і сприйняттям їхніх наслідків.

Дослідники поділяють думку, що дезадаптація як результат значною мірою пов'язана з переживанням індивідом посттравматичного стресового розладу, прояв якого говорить про те, що військовослужбовці, виконуючи на сході України свій обов'язок, пережили надзвичайно сильний бойовий стрес, який спричинив як внутрішню, так і зовнішню дисгармонізацію взаємодії особистості. Так, О. В. Тополь відзначає, що результатом дезадаптації учасників бойових дій є різні форми адикцій, що дозволяють їм увійти в стан зміни свідомості, «втекти» від реальності в ілюзорний, віртуальний світ за допомогою алкоголю, наркотичних засобів, ігор тощо [10, с. 231]. Зокрема, за різними даними, близько 37,5% військових з пораненнями зловживають алкоголем [7], а також констатується високий ризик зловживання знеболювальними препаратами, особливо під час перебування на лікуванні та переживанні так званого фантомного болю [9].

А.І. Єна, В.О. Могільов та деякі інші вчені наголошують, що тривалий вплив бойового стресу призводить до деформації особистісних структур військовослужбовця, появи у нього низки характерологічних змін: емоційна нестійкість; запальність, дратівливість аж до бурхливих афективних спалахів, немотивованої люті, дисфорії; тривожність і настороженість, підвищена вразливість; відчуття безпорадності, страху, нервування; загострене почуття справедливості, максималізм у судженнях і вчинках; схильність до проявів яскраво виражених реакцій протесту [2, с. 6; 5, с. 13]. Звичайно у такому випадку саме реакція на вихідну подію викликає більшу шкоду, ніж подія сама по собі, адже високий рівень тривожності заповнює свідомість пораненого, примушуючи вірити страхітливим думкам, які при звичайних ситуаціях просто не сприймаються.

Спираючись на висновки М. Горовіца [12], Н. Калтрейдера та Н. Вільнера [13], українська вчена М. І. Мушкевич відзначає у колишніх військовослужбовців низку проявів комплексної дисгармонізації взаємодії особистості, які поступово загострюють його стан дезадаптації. Серед них: спроби уникнути думок, почуттів і розмов, пов'язаних із травмою; спроби уникнути дій, місць або людей, які викликають спогади про травму; часткова або повна амнезія важливих аспектів травми; виражене зниження інтересу до раніше важливих видів діяльності або до участі в них; почуття загальної відчуженості від близьких; нездатність орієнтуватись на довготривалу перспективу; гіперактивність (як от, дратівливість або вибухи гніву, надмірна пильність, загострена реакція на різкі сигнали тощо) [7, с. 138]. Тобто в стані кризи активізуються примітивні захисні механізми особистості, в першу чергу такі як проекція, витіснення, заперечення, ізоляція.

Узагальнюючи вище означене, можна констатувати, що результатом адаптації є психологічна адаптованість, тобто відповідність індивіда умовам існування, що виявляється у почутті задоволеності самим собою, іншими, світом подій і явищ (згідно з Г. Г. Аверьяновим та А. В. Курпатовим [3, с. 22]). Стан же дезадаптованості особистості супроводжується почуттям незадоволеності, не має якості закінченості та викликає постійні мимовільні повернення до епізодів життя, що вже трапилися, а тому не дозволяє людині адекватно реагувати на події, які відбуваються.

Логічно, що участь у бойових діях, а також поранення є серйозними стресами, які спричиняють порушення у сприйнятті військовослужбовцем картини життя, інших людей і ситуацій, що його оточують. Як ми вже зазначали вище, суттєвою проблемою багатьох учасників АТО є саме неможливість розділити своє життя на «до» і «після», де «після» означатиме новий етап і рух вперед. Військовослужбовець (навіть демобілізований) тривалий час знаходиться ніби на межі: фізично – «тут», на мирній території, в сім'ї чи серед друзів, виконуючи звичні дії, а психічно – все ще залишаючись «там», знову і знову переживаючи колишні емоції, події, згадуючи товаришів, думки, речі чи навіть побутові дрібниці. Тобто

спостерігається втрата контролю над ситуацією, що розгортається у внутрішньому, суб'єктивному світі людини. Невідповідність фізичного і психічного породжується безуспішними спробами підмінити теперішню реальність реальністю бажаною з подальшою неминучою фрустрацією. З цього приводу Г. Г. Аверьянов та А. В. Курпатов підкреслюють, що саме почуття незадоволеності є ключовою ознакою психологічної дезадаптованості, остання в свою чергу є формою неприйняття фактичної даності та опору реальності. При цьому привід цього невдоволення не має принципового значення. Вчені зазначають, що процес психологічної адаптації починається лише після того, як він беззастережно прийме умови свого існування (поведінка індивіда приведена у відповідність з вимогою обставин) [3, с. 23]. Подальші завдання процесу адаптації зводяться до визначення наявних знань і навичок, досвіду з метою відновлення соціального, психічного статусу та підвищення адаптивних можливостей військового у мирному житті.

Таким чином, досить важливо, щоб учасник бойових дій, особливо після поранення, не просто відновив свою активність. Остання часто помилково вважається показником адаптації, при цьому її мотиви не аналізуються, інакше у низці випадків була б виявлена негативна спрямованість зовні позитивної активності індивіда. Тривогу в близьких викликає лише явно деструктивна активність типу агресії та аутоагресії, різних форм адикції тощо. Тоді, коли повинна привернути увагу і надмірна зовні позитивно спрямована активність, в тому числі пов'язана із прагненням змінити все навколо – роботу, друзів, місце проживання тощо. Важливо у ході соціально-психологічної реабілітації спрямувати індивіда на створення нової суб'єктивної моделі навколишнього середовища та свого місця в ньому, вироблення адаптаційної стратегії. Тільки тоді, на нашу думку, відбудеться розрив у свідомості між переживаннями «до» та «після», перехід військовослужбовця від переживання психологічної проблеми до її ігнорування або пом'якшення, або, в оптимальному варіанті, до переосмислення, переведення в ранг завдань. Подальша роль фахівця із соціально-психологічної реабілітації при роботі з пораненими військовими зводиться до сприяння індивіду (шляхом психоедукації, консультування тощо) у підборі, напрацюванні та закріпленні нових стереотипів поведінки, спрямованих на послідовну зміну тих позицій реальності, які можуть бути ним змінені, а також позбавлення від тих потреб, інтересів, які не можуть бути задоволені. Отже, соціально-психологічна реабілітація поранених військовослужбовців – це не просто допомога в їх адаптації до умов існування, а підтримка процесу реконструкції (зміни, перетворення) самого неадаптованого з метою корекції його прагнень до недосяжного. Далі, звичайно, повинні бути вироблені стереотипи поведінки, що дозволяють індивіду досягати того, що може бути досягнуте, враховуючи його актуальні здібності, можливості та конкретну ситуацію.

Висновки. Підсумовуючи означені вище положення варто зазначити, що питання соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців не нове в науці, а різних проявів психологічної дезадаптації цієї категорії

клієнтів торкаються у своїх працях як психологи, так і лікарі. Водночас можна констатувати деяку неупорядкованість наявних даних, що не дозволяє їх розглядати цілісно, а отже і виробити комплексний підхід до роботи з дезадаптованими військовослужбовцями, особливо, які отримали поранення. Саме тому, спираючись на загальні принципи виникнення дезадаптації, ми розглянули це явище як процес, прояв і результат, співвіднівши кожному із цих складових зі спостережуваними фахівцями та близькими змінами у психічному стані, самопочутті, характері, поведінці, соціальному статусі учасника бойових дій. Встановлено, що ключовою ознакою психологічної дезадаптованості військовослужбовця є почуття незадоволеності наявною реальністю – собою, іншими, світом подій і явищ; неможливість розділити своє життя на «до» і «після», де «після» означатиме новий етап і рух вперед. Саме тому в ході соціально-психологічної реабілітації важливо, щоб поранений прийняв умови свого існування, прийняв себе таким, яким він тепер є фізично і психологічно, а також з чинною системою соціальних зв'язків, і тільки тоді в подальшому він свідомо зможе здійснювати реконструкцію своїх адаптивних здатностей, а також осмислено ігнорувати певні зовнішні стрес-чинники, а над іншими починати роботу в оптимальному варіанті.

Важливим у перспективі, на нашу думку, є аналіз різних форм і напрямів соціально-психологічної реабілітації (психоедукація тощо) з точки зору їх місця у системі психологічної допомоги дезадаптованим військовослужбовцям.

Список використаних джерел:

1. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій / О. О. Буковська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2015. – Вип. 128. - С. 29-32.
2. Єна А. І. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції / А. І. Єна, В. В. Маслюк, А. В. Сергієнко // Науковий журнал МОЗ України. – 2014. – № 1. – С. 5-16.
3. Курпатов А. В. Руководство по системной поведенческой психотерапии / А. В. Курпатов, Г. Г. Аверьянов. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2007. – 576 с.
4. Мардахаев Л. В. Социальная педагогика. Полный курс : учебник для бакалавров / Л. В. Мардахаев. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2016. – 817 с.
5. Могилев В. А. Педагогические аспекты социальной реабилитации инвалидов военной службы : учебно-метод. пособие / В. А. Могилев. – Великий Новгород : НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2002. – 48 с.
6. Молодцова Т. Д. Диагностика дезадаптации подростков в учебных группах как условие успешной коррекционной работы / Т. Д. Молодцова // Междунар. журнал экспериментального образования. – 2014. – №3 – С. 32-34.
7. Мушкевич М. І. Практична психологія в роботі із учасниками АТО / М. І. Мушкевич // Психологія: реальність і перспективи. – 2016. – Вип. 6. – С. 136-142.
8. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах : навчально-методичний посібник / А. М. Романишин, О. В. Бойко, І. М. Гузенко. – Львів : АСВ, 2014. – 140 с.

9. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ «В-во «Логос», 2015. – 207 с.
10. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції / О. В. Тополь // Вісник Чернігівського НПУ. Серія : Педагогічні науки. – 2015. – Вип. 124. – С. 230-233.
11. Hofer H.-G. War, Trauma, and Medicine in Germany and Central Europe (1914-1939) / H.-G. Hofer, C.-R. Prüll, W. U. Eckart. – Freiburg : Centaurus 2011. – 203 p.
12. Horowitz M. J. A prediction of delayed stress response syndromes in Vietnam veterans / M. J. Horowitz, G. F. Solomon // Journal of social issues: soldiers in and aftes Vietnam. – 1975. – Vol. 31, N. 4. – P. 67-80.
13. Horowitz M. J. Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder / M. J. Horowitz, N. Wilner, N. Kaltreider, [Ets] // Archives of General Psychiatry. – New York, 1980. – Vol. 37. – P. 85-92.

REFERENCES:

1. Bukovs'ka, O.O. (2015). Psykholohichna dopomoha sim"yam viys'kovosluzhbovtiv, yaki povertayut'sya iz zony boyovykh diy [Psychological help of servicemen's families who return from the zone of hostilities], Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Vyp. 128, p. 29-32 [in Ukrainian].
2. Yena, A.I., Maslyuk, V.V., & Serhiyenko, A.V. (2014). Aktual'nist' i orhanizatsiyni zasady medyko-psykholohichnoyi reabilitatsiyi uchasnykiv antyterorystychnoyi operatsiyi [Relevance and organizational principles of medical and psychological rehabilitation of the counterterrorist operation]. Naukovyy zhurnal MOZ Ukrayiny. №1, p. 5-16 [in Ukrainian].
3. Kurpatov, A.V. & Aver'yanov, G.G. (2007) Rukovodstvo po sistemnoy povedencheskoy psikhoterapii [Guide by the system of behavioral psychotherapy]. Moscow: OLMA Media Grupp [in Russian].
4. Mardakhayev, L.V. (2016) Sotsial'naya pedagogika. Polnyy kurs: uchebnik dlya bakalavrov [Social pedagogy. Full course: a textbook for undergraduate]. (6d ed.). Moscow: Yurayt [in Russian].
5. Mogilev, V.A. (2002). Pedagogicheskiye aspekty sotsial'noy reabilitatsii invalidov voyennoy sluzhby [Pedagogical aspects of social rehabilitation of invalids of military service]. Velikiy Novgorod: NovGU im. Yaroslava Mudrogo, 2002 [in Russian].
6. Molodtsova, T.D. (2014) Diagnostika dezadaptatsii podrostkov v uchebnykh gruppakh kak usloviye uspeshnoy korrektsionnoy raboty [Diagnosis of disadaptation of adolescents in the training groups as a condition of successful remedial work]. Mezhdunar. zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya. №3, p. 32-34 [in Russian]
7. Mushkevych, M.I. (2016). Praktychna psykholohiya v roboti iz uchasnykamy ATO [Practical Psychology in the work of antiterrorist operation participants]. Psykholohiya: real'nist' i perspektyvy. Vyp. 6., p.136-142 [in Ukrainian].
8. Romanyshyn, A.M., Boyko, O.V. & Huzenko, I.M. (2014). Pervynna psykholohichna dopomoha i reabilitatsiya v boyovykh umovakh [Primary psychological care and rehabilitation in combat conditions]. L'viv: ASV [in Ukrainian].
9. Kisarchuk, Z.H., Omel'chenko, Ya.M. & Lazos, H.P. [Ets]. Kisarchuk, Z.H. (Eds.). (2015). Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podiy [Psychological help to victims of the crisis traumatic events]. Kiyv: TOV «V-vo «Lohos» [in Ukrainian].
10. Topol', O.V. (2015). Sotsial'no-psykholohichna reabilitatsiya uchasnykiv antyterorystychnoyi operatsiyi [Social and psychological rehabilitation of the antiterrorist operation participants]. Visnyk Chernihivs'koho NPU. Seriya: Pedahohichni nauky. Vyp. 124, p. 230-233 [in Ukrainian].
11. Hofer, H.-G., Prüll, C.-R. & Eckart, W.U. (2011). War, Trauma, and Medicine in Germany and Central Europe (1914-1939). Freiburg: Centaurus.

12. Horowitz, M.J. & Solomon, G.F. (1975). A prediction of delayed stress response syndromes in Vietnam veterans. *Journal of social issues: soldiers in and after Vietnam*. Vol. 31, N. 4, p. 67-80.

13. Horowitz, M.J., Wilner, N. & Kaltreider & N. [Ets]. (1980). Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder. *Archives of General Psychiatry*. New York. Vol. 37, p. 85-92.

Volnova, L.M. Prevention of psychological maladjustment of the wounded in the system of social-psychological rehabilitation of servicemen. *The article deals with the causes, manifestations, prevention and rehabilitation of maladjustment of wounded servicemen. Maladjustment is viewed as the process (decrease in servicemen's social adaptation capabilities), manifestation (servicemen's distress in relations and performance) and result (servicemen's disharmony with themselves and community). The author also discusses the feeling of dissatisfaction as the key feature of servicemen's maladjustment and emphasizes that social-psychological rehabilitation is meant not only to help patients adjust to living conditions, but also to support them in their personal changing.*

Keywords: *servicemen, wounded, psychological exclusion, adaptability, non-adapted, dissatisfaction, prevention of psychological exclusion, social-psychological rehabilitation of wounded servicemen*

Відомості про автора

Вольнова Л. М. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ, Україна

Volnova, Lesia N. – PhD (pedagogy), dept. of psychosomatics and psychological rehabilitation, Dragomanov National Pedagogical University, Kyiv, Ukraine

УДК 159.922.4

Гандзілевська Г. Б.,

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПАТРИОТИЧНО ЗОРІЄНТОВАНОГО ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ Д.НИТЧЕНКА

Гандзілевська Г.Б. Психологічний аналіз патріотично зорієнтованого життєвого шляху Д.Нитченка. *У статті здійснено спробу нового прочитання патріотично зорієнтованого життєвого шляху активного діяча української діаспори в Австралії Д.Нитченка. Психологічний аналіз життєвого шляху письменника вивчено шляхом зіставлення його біографічних фактів, свідчень очевидців та психологічної інтерпретації творчої спадщини відповідно до принципів сценарного аналізу. Прослідковано, що письменник зростає у патріотично зорієнтованому середовищі. Батьківські приписи носили позитивний характер у контексті розвитку ресурсних для подальшого життя характеристик патріотизму. Активна громадська життєва позиція письменника, яку виділяємо ресурсом його життєвого сценарію, в перспективі сприяла протистоянню асиміляційним процесам та допомогла письменнику зберегти його національну ідентичність.*

Ключові слова: *життєвий сценарій, патріотизм, патріотично-зорієнтований сценарій, письменник-емігрант, життєва позиція, життєві орієнтири, сценарне рішення*

Гандзилевская Г. Б. Психологический анализ патриотически ориентированного жизненного пути Д. Нитченка. В этом исследовании предпринята попытка нового прочтения патриотически ориентированного жизненного пути активного деятеля украинской диаспоры в Австралии Д. Нитченка. Психологический анализ жизненного пути писателя изучено путем сопоставления его биографических фактов, свидетельств очевидцев и интерпретации творческого наследия в соответствии с принципами сценарного анализа. Прослежено, что писатель рос в патриотически ориентированной среде. Родительские предписания носили позитивный характер в контексте развития ресурсов для дальнейшей жизни характеристик патриотизма. Активная общественная жизненная позиция, которую выделяем ресурсом его жизненного сценария, в перспективе способствовала противостоянию ассимиляционным процессам и помогла писателю сохранить его национальную идентичность.

Ключевые слова: жизненный сценарий, патриотизм, патриотически ориентированный сценарий, писатель-эмигрант, жизненная позиция, жизненные ориентиры, сценарное решение.

Життєвий шлях особистості – «...унікальна, єдина у своєму роді драма, кожна сцена якої – зчеплення безлічі індивідуально-неповторних характерів і обставин»(І.Кон).

Актуальність дослідження. Події, які спостерігаємо в Україні, актуалізували в українців почуття патріотизму, що реалізовується як у готовності стати на захист своєї Вітчизни, так і презентації української ідентичності в Європі. Життєві труднощі українців, які супроводжують цей процес, підсилюють актуальність дослідження питань, пов'язаних із збереженням патріотизму як цінності. Так, пошуки шляхів розвитку та збереження сучасного патріотизму націлили наше дослідження на психологічне осмислення історичного минулого, зокрема психологічної реконструкції життєвих шляхів українських письменників-емігрантів. Серед представників другої та третьої хвилі еміграції, яким характерна чітка національна ідентичність (А.Атаманенко[3]), виокремлюємо постать активного діяча української діаспори в Австралії Д.Нитченка.

Аналіз попередніх досліджень. Еміграцію сучасні науковці часто трактують як психологічну травму, наслідками якої часто є трансформація ідентичності[25]. Однак у своїх попередніх дослідженнях, вивчаючи літературну еміграцію[1; 2; 7; 8], пересвідчуємось про стійкість та ресурсні даності патріотизму, як духовної цінності та основного показника національної ідентичності, у певній категорії письменників. Так, послуговуючись дослідженнями представників транзактного аналізу, засновником якого вважають Е.Берна, прослідковано, що психологічний імунітет письменників забезпечили ранні дитячі сценарні рішення (основна складова життєвого сценарію – несвідомого плану життя (Е.Берн[4])), прийняті у відповідь на повідомлення світу та відповідна життєва позиція.

Сценарний аналіз засновника транзактного аналізу Е.Берна[4], часто використовують поряд із біографічним методом для дослідження

життєвого шляху особистості. Відповідно працям сучасних науковців В. Климчука, Я. Мойсієнко [11], цей аналіз дає можливість інтегрувати два підходи, які ґрунтуються на уявленні про несвідомі моменти особистості, що характерні раннім стадіям онтогенезу (А. Адлер, З. Фройд та ін.), так і про свідомий вибір та регуляцію процесу життя (С. Рубінштейн, Б. Ананьєв, К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, Н. Логінова, Т. Титаренко та ін.). Так, враховуючи принципи сценарного аналізу, запропоновані В. Климчуком, Я. Мойсієнком [11], скеровуємо мету цього дослідження на психологічну інтерпретацію умов та чинників формування та збереження патріотичних орієнтирів життєвого шляху Д.Нитченка у межах ідеографічного підходу. Крім вище названих праць для осмислення виокремлено проблеми особливого значення мали наукові доробки, пов'язані з проблемою розвитку патріотизму та національної ідентичності (М.Боришевський[5], О.Боровик[6], О.Колодій[12], О.Рак[17], М.Стех[19] та ін..) та дослідження життєвого та творчого шляху Д.Нитченка М.Павлишиним[16].

Виклад основного матеріалу. Кожен життєвий сценарій, відповідно дослідженням В.Климчука, Я.Мойсієнка, хоч і сформований у дитинстві, під впливом батьків, зовнішніх обставин та власних рішень, спрямований завжди у майбутнє. А тому розуміння цілі сценарію сприяє розумінню його суті[11]. Опираючись на попередні дослідження[1; 2; 7; 8], виділяємо стратегічною метою патріотично зорієнтованого життєвого сценарію особистості –реалізацію її духовних потреб, самореалізацію на благо Батьківщини. Прослідкуємо відповідь життєвого шляху Д.Нитченка цій меті. Громадська та літературна діяльність Д.Нитченка (Д.Чуба, О.Зірчастого) – найактивнішого громадського діяча української діаспори в Австралії, засновника і керівника літературного клубу ім.Василя Симоненка та молодіжної секції при ньому, голови центральної шкільної ради в Австралії, члена управи Спільки українських організацій, керівника австралійської філії об'єднання українських письменників «Слово», дійсного члена Наукового товариства ім.Т.Шевченка, члена Спільки письменників України, лауреата літературної премії ім. Лесі Українки, редактора альманаху «Новий обрій», педагога, прозаїка, критика, літературознавця, автора книжок для дітей та юнацтва, поета – дає поправу вважати його не лише «австралійським патріархом української літератури»[15, с.143], а і патріотом своєї Батьківщини. Так, проф.Павлишин у своїх дослідженнях відзначає любов Д.Нитченка до України і її культури, наголошуючи на заклопотаності письменника її долею: його почуття любові на стільки «природне, сповнене справжнього ентузіазму і справжнього болю...», що «...переконливе навіть на Заході в 1980-их роках, у культурному середовищі, яке для емоцій патріотизму майже зовсім не має зрозуміння»[16,12]. Дієвість щодо реалізації національних інтересів, яка передбачає емоційне переживання за майбутнє рідної країни, віра в її майбутнє є одним із показників патріотичної свідомості особистості[6]. А тому стратегічна мета життєвого сценарію письменника – самореалізація на благо України – вказує на

патріотичні орієнтири життєвого шляху письменника. Прослідкуємо засоби, умови та чинники формування патріотично зорієнтованого життєвого сценарію Д.Нитченка.

Відповідно принципу телеологічності сценарію біографічний аналіз слід розпочинати з його «фіналу» [11]. Так, інтент- та контент- аналіз віршованого «Заповіту» письменника[14], здійснений для виявлення психологічних умов та чинників збереження патріотизму письменником, дає підстави стверджувати, що через категорії «зв'язок» та «час» інтенціональна категорія «Я» переходить в категорію «Ми», що своєю чергою підкреслює єднання автора з українським народом (кількісний показник вагомості значення смислових одиниць найбільш виражених категорій: «близький», «єднання», «можливість» – $G=8$; вербальна наповненість виділених категорій відповідно до загальної кількості слів (315 слів): категорія «зв'язок» (3,8%), категорії «самоідентифікація» (3,49%), категорія «часу» (3,17%))[2]. Отримані результати підтверджує дослідження Я.Шермер[24], здійснене в межах бакалаврської роботи під нашим керівництвом. Було прослідковано, що в умовах впливу асиміляційних процесів Д.Нитченку допомогла зберегти національну ідентичність (основний показник патріотизму) його активна громадська та літературна діяльність, різноманітні об'єднання, де він був засновником, учасником та зв'язок з українцями через листування (ваговий показник найбільш вираженої категорії: «Суб'єктивна актуальність національної ідентичності» – $G=7,5$. Таким чином, активна громадська позиція є основною умовою збереження патріотизму письменником та ресурсом розгортання його життєвого сценарію. Базовим компонентом життєвого сценарію є життєвий девіз (Л. Губарєва[9]) – так званий заклик до дії. У віршованому заповіті Д.Нитченка[14] визначаємо базові дієслова, які виражені у заклику такими одиницями: «любіть», «бережіть», «славте», які інтерпретуємо як спонука до безпосередньої дії стати на захист Батьківщини у потрібний для неї час, що включає презентацію та прославлення своєї країни за її межами, не допускаючи ганьби в її адресу. Послуговуючись принципами нарративної психології, вбачаємо у цьому авторському нарративі дієву потребу письменника служити своїй нації, яку М.Боришевський [5, с. 202] виділяє основною потребою патріота. Таким чином, віршований заповіт автора свідчить як про високий рівень патріотичної свідомості та рефлексії письменника, так і про стійкість громадської життєвої позиції, яка забезпечила реалізацію стратегічної мети життєвого сценарію письменника.

Конструювання активної громадської позиції виділяємо основною функцією патріотично зорієнтованого життєвого сценарію. Розглянемо детальніше етапи та відповідні чинники цього процесу. Відомо, що зароджується і формується патріотизм як відчуття, пов'язане із світобаченням рідного краю, ще у дитинстві [12]. А тому відповідно до принципу вікової динаміки сценарного розвитку[11], прослідкуємо процес становлення патріотизму крізь призму розгортання «сценарної зав'язки» письменника. У приватному листуванні від 13.01.15 дочка Д.Нитченка,

письменниця Леся Богуславець, підтверджує вплив дитячих і юнацьких років та оточення на становлення патріотизму її батька, зокрема життя на хуторі, пізніше у гімназії у Зінькові, спостереження за переслідуваннями української мови, арешти письменників та очікування власного арешту. Разом з тим відмітимо конструктивним чинником патріотизму Д.Нитченка вивчення літературної спадщини українських поетів та письменників, особливо Т.Шевченка. Сам автор так описує історію становлення свого патріотизму: ця історія «...ішла з самого ґрунту, з історії країни...»[13, с.11], підкріплювалась розповідями діда про героїчне минуле України, про подорож Т.Шевченка через Зіньків – край, де пройшли дитячі роки письменника та вивченням української культури. «І, зрештою, читання Шевченкового «Кобзаря» зробило на мене найбільшого враження...»[13, с.12]. Таким чином, творчість Т.Шевченка мала досить сильний вплив на сценарне рішення письменника – любити Україну і служити їй. З біографії Д.Нитченка відомо, що письменник довгий час досліджував творчість Тараса Шевченка. У своїй праці «Живий Шевченко» Д.Нитченко наголошує, що патріотизм – це складова частина життя і творчості Т.Шевченка[22, с.66]. А у своєму віршованому заповіті[14], закликаючи любити свою країну, поет використовує прийменник «або» для підкреслення особливої, не такої, як у всіх, любові Тараса Шевченка до України (Ви любіть її, як рідну матір, Або так, як наш любив Тарас). Слід відмітити, що в українських поетів за дослідженнями Б.Цимбалістого[21], Україна найчастіше виступає під символом жінки-матері. Епітети, які використовують українські поети, визначають характер українського патріотизму як любові синів до матері[21, с.85]. У вірші Д.Чуба (Д.Нитченка) «Ідучи на чужину», написаному у 1949 році, ностальгічні мотиви (І серце стогне, плаче від розлуки, хоч по виду сльоза й не тече[23, с.20]) підкріплені готовністю автора повернутися до рідної землі тоді, коли буде потрібно стати на її захист (З усіх кінців тоді гукне нас мати[23, с.20]) (мається на увазі Україна). Так, любов письменника до України, як до рідної матері, – це те, що допомогло йому не зруйнувати себе агресією.

Життєвий сценарій особистості значною мірою обумовлений батьківським сценарієм (вербальними і невербальними повідомленнями) та культурно-історичними умовами [11]. Основою для осмислення життєвого сценарію письменника було обрано його спогади «Від Зінькова до Мельборну» [13], які за відгуком проф. Павлишина є не лише віддзеркаленням доби Д.Нитченка – «переконливий образ першої половини двадцятого віку – хаотичність, непередбачливість ірраціональність і брутальність...» [16, с.10], а і дають можливість спостерігати формування і ствердження українського патріотизму «під натиском протилежного: ідеології й культурного зухвальства імперської, домінуючої сили» [16, с.11]. Отож, із спогадів дізнаємось, що народився письменник в Зінькові 8-го лютого старого стилю на Полтавщині в родині хліборобів. Згідно досліджень Е.Берна[4] обране ім'я для дитини та ставлення до нього, теж впливає на розгортання подальшого її життєвого сценарію. Ім'я «Дмитро» походить від грецького імені Demetrios, що

означає «стосовний до Дементи, належить їй» (у грецькій міфології Дементи –богиня родючості та землеробства). «Його (мається на увазі того, хто носить це ім'я) могутній та яскравий талант належить людям» [18,с.56]. Подальші біографічні дані письменника та його творча спадщина підтверджують, що любов до землі та праці стала основою сценарію Д.Нитченка. Враховуючи те, що сюжет сценарію завершує своє формування до семи років [10] виділяємо у спогадах цей віковий період. Так, дізнаємось, що, починаючи з вісьми-девяти років на рівні з іншими членами родини, малий Дмитро уже працював на полі[13, с.16]. Разом з тим у спогадах відмічаємо і вшанування свят в родині, таких як Різдво, Великдень – радісний час [13, с.18]. Своєю чергою, це мало вплив на збереження в подальшому житті автором українських традицій. Батька Д.Нитченко характеризує як суворого, далекого від ніжності та сентиментів, але працюючого та освіченого. Його «книгозбірня» мала сотню книжок, серед яких був і «Кобзар» Т.Шевченка. Разом з місцевою молоддю батько готував і ставив українські п'єси, зокрема «Тарас Бульба», де грав головну роль. Письменник також згадує і патріотичну статтю батька із зверненням до земляків, що імпонувало читачам полтавської газети «Биржевые ведомости». Так як час був не спокійний батькові доводилось захищати свою сім'ю, що служило гарним прикладом для трьох синів[13, с.19-33]. Крім того, Д.Нитченко наголошує на не забрудненій «лайкою» мові рідних, яка за його відгуком, теж дуже вплинуло на процес становлення його патріотизму[13]. Підтвердження щодо любові письменника до рідної мови знаходимо і у спогадах його онука – Юрія Ткача[20, с.15] – «за українську мову дідусь постійно боровся». Тож очевидно, що письменник зростав у патріотично зорієнтованому середовищі. Батьківські вербальні та невербальні повідомлення носили позитивний характер у контексті розвитку таких ресурсних для подальшого життя характеристик патріотизму як любов до рідної природи, сім'ї та країни, прийняття реальності життя, відповідальність за його якісне наповнення та свої вчинки, відданість життєвій справі. Сценарне дитяче рішення щодо самопрезентації у художній творчості та визначеність у майбутньому професійному сценарію, прийняте у дитинстві майбутнім письменником, «корелює» з відповідальністю за любов до того, що асоціюються з рідним і близьким, тобто патріотизмом.

Принцип повторюваності подій сценарного аналізу передбачає аналіз реакцій та способів вирішення проблем людиною[11]. Життєвий шлях Д.Нитченка перетинає Першу світову війну, визвольні змагання, розкуркулення, Голод, Другу світову війну, еміграцію[16]. Його доля – «наповнена несподіванками, поворотами і небезпекою» – є типовою для доби, в якій він жив[16, с.9]. Ймовірно, що постійні переїзди активували творче пристосування письменника щодо загроз, які диктували історичні умови. Сприяли цьому також і батьківські приписи, адже сім'я змушена була переховуватись для того, щоб вижити. Крім того, повідомлення, отримане від матері в дитинстві – «як топиш (мається на увазі піч), то

спершу заглянь, чи там немає kota» [13, с.19], що інтерпретуємо, як «вмій передбачити наслідки», загостило у письменника відчуття обережності. Своєю чергою вищевказане підтверджує дослідження професора Павлишина [16], який стверджує, що ззовні вимушені подорожі стають формою життя письменника, однак, дві основні його пристрасті – літературна і національна – залишаються стабільними. І секрет цього професор вбачає у прийнятті Д.Нитченком життя таким, яким воно є.

Таким чином, зустріч автора зі страхом втрати спонукає його цінувати, оберігати та прославляти те, що рідне і близьке. Еміграція стає Д.Нитченку своєрідним дзеркалом, яке деталізує проблеми. Любов до України, «як до рідної матері» – це те, що допомогло письменником не зруйнувати себе агресією, а стати ресурсом у збереженні свого призначення, яке вбачаємо у творчій самореалізації на благо Батьківщини. Патріотизм, який виникає на рівні почуттів зберегти свою землю, будинок, сім'ю, віру, мову та культур[17] Д. Нитченком збережений протягом усього життя. Патріотичні цінності Д.Нитченка, своєю чергою обумовили життєвий шлях і його дочок – письменниці Лесі й науковця Галини – та онука –Юрія Ткача, який є перекладачем і видавцем українських книг(заснував видавництво «Байда»). У листі до Я.Оксюти Д.Нитченко відзначає вихід першої книжки про творчість Ліни Костенко молодшої дочки – Галини Кошарської – « тепер можна спокійно б умирати, але мені хочеться ще побачити усміхнену й щасливу Україну» [15, с.145]. Д.Нитченку вдалось реалізувати свій намір – побачити і відвідати незалежну Україну, як і реалізувати стратегічну мету всього життя. А тому життєвий сценарій можна вважати виграшним, адже «Переможець» відповідно працям Е.Берна[4] – це людина, яка досягнула успіху в тому, що збиралась зробити. Разом з тим активна громадська життєва позиція письменника, яку виділяємо ресурсом його життєвого сценарію, в перспективі сприяла протистоянню асиміляційним процесам та допомогла письменнику зберегти його національну ідентичність.

Список використаних джерел:

1. Gandzilevska G., Shyriaieva T. The peculiarities of national identity of australian ukrainians in the works of I. Bohuslavets. / Galyna Gandzilevska, Tetiana Shyriaieva // Problems of Psychology in the 21st Century. –Scientia Socialis Lithuania, 2014 – Vol.8, №1. – P.16–25. ICID: 1100542: <http://oaji.net/articles/444-1403293468.pdf>
2. Ganzilevska G.B. Psychological and Hermeneutic Analyses of Versed «Testament» of Dmytro Nytchenko/ Galyna Ganzilevska// Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology – III(27), Issue:51, 2015 – P.66-70 www.seanewdim.com
3. Атаманенко А. Українське історичне товариство (1965-1991): автореф.дис. ...докт.історичних наук:17.00.06/Алла Євгенівна Атаманенко. – Київ, 2010. –28с
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческого взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн; [пер. с англ.]. – Екатеринбург: Литур, 2001. – 576 с.

5. Боришевський М. Й. Національна самосвідомість особистості: сутність та шляхи становлення / М. Й. Боришевський // Система виховання національної самосвідомості учнів загальноосвітньої школи. – К. : Райдуга, 1999. – С. 189-219.

REFERENCES:

1. Gandzilevska, G., Shyriaieva T. (2014) The peculiarities of national identity of Australian Ukrainians in the works of I. Bohuslavets. / Galyna Gandzilevska, Tetiana Shyriaieva // Problems of Psychology in the 21st Century. – Scientia Socialis Lithuania, – Vol.8, №1. – P.16–25. ICID: 1100542: <http://oaji.net/articles/444-1403293468.pdf>
2. Ganzilevska, G.B. (2015) Psychological and Hermeneutic Analyses of Versed «Testament» of Dmytro Nytchenko/ Galyna Ganzilevska // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology – III(27), Issue:51, – P.66-70 www.seanewdim.com
3. Atamanenko, A. (2010) Ukrainske istorychne tovarystvo (1965-1991) [The Ukrainian historical society (1965-1991)] Kyiv [in Ukrainian].
4. Bern, Э. (2001) Угры, в которые ухрают люди. Psykhohohyia chelovecheskykh vzaymootnoshenyi; Liudy, kotorye uhrayut v ugrы. Psykhohohyia chelovecheskoі sudby / Э. Bern; [per. s anhl.]. – Ekaterynburh: Lytur [in Russian].
5. Boryshevskyyi, M. I. (1999) Natsionalna samosvidomist osobystosti: sutnist ta shliakhy stanovlennia / M. I. Boryshevskyyi // Systema vykhovannia natsionalnoi samosvidomosti uchniv zahalnoosvitnoi shkoly. – Kyiv: Raiduha, 189-219 [in Ukrainian].

Handzilevska, H.B. Psychological analysis of the patriotically oriented life path of D. Nytchenko. *The author makes an attempt to analyze the patriotic life of D. Nytchenko, a prominent figure in the Ukrainian diaspora in Australia. The writer's life is examined based on the biographical facts, eyewitness accounts and psychological interpretation of his literary heritage in accordance with the principles of scenario analysis. The writer grew up in a patriotically oriented environment with patriotic parental verbal and nonverbal messages (love for mother nature, family, and country, the acceptance of the reality of life, responsibility for life quality and for one's own actions). Decision about self-presentation in art and in the future profession, made by the future writer in childhood "correlates" with the responsibility for love for what is associated with nearest and dearest, that is patriotism. D. Nytchenko's active social position contributed to the opposition to assimilation and helped him preserve his national identity.*

The results of the study complement the available information about D. Nytchenko and highlight the ways of maintaining patriotism.

Keywords: *life scenario, patriotism, patriotically oriented scenario, writer-emigrant, life philosophy, life guidance, scenario decision*

Відомості про автора

Гандзілевська Г.Б. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Острозька академія», Україна

Handzilevska, Halyna B – PhD, dept. of psychology and pedagogy, National University of Ostroh Academy, Ukraine

Герасіна С.В., Гуріна З.В.

ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АТО У РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОМУ ЦЕНТРІ МІСТА ХИРІВ

Герасіна С.В., Гуріна З.В. Практичний досвід психологічної реабілітації учасників АТО у рекреаційно-оздоровчому центрі міста Хирів У статті висвітлено результати психоконсультативної взаємодії практичних психологів з учасниками АТО у межах державної програми їх психореабілітації на Львівщині (Україна). Описано методи відновлення психоемоційного стану учасників бойових дій та специфіку надання їм психологічної допомоги. Проаналізовано наукові дослідження та власний практичний досвід щодо особливостей прояву почуття провини й сорому в учасників бойових дій; посттравматичного стресового розладу; специфіки функціонування травматичної пам'яті; структури психічних розладів та захворювань військовослужбовців. Особлива увага акцентується на психодіагностичному етапі, зокрема подано методичний інструментарій на виявлення психоемоційного стану учасників АТО та симптомокомплексів, що спричиняють порушення різного характеру.

***Ключові слова:** учасник АТО, психодіагностика, психореабілітація, посттравматичний стресовий розлад, травматична пам'ять, почуття провини й сорому, адаптаційні розлади, психічні порушення.*

***Герасина С.В., Гурина З.В. Практический опыт психологической реабилитации участников АТО в рекреационно – оздоровительном центре города Хыров.** В статье отображены результаты психоконсультативного взаимодействия практических психологов с участниками АТО в рамках государственной программы их психореабилитации на Львовщине (Украина). Описаны методы восстановления психозмоционального состояния участников боевых действий и специфику оказания им психологической помощи. Проанализированы научные исследования и личный практический опыт относительно особенностей проявления чувства вины и стыда в участников боевых действий; посттравматического стрессового расстройства; специфики функционирования травматической памяти; структуры психических расстройств и заболеваний военнослужащих. Особое внимание акцентируется на психодиагностическом этапе, в частности описан методический инструментарий для выявления психозмоционального состояния участников АТО и симптомокомплексов, указывающих на нарушения различного характера.*

***Ключевые слова:** участник АТО, психодиагностика, психореабилитация, посттравматическое стрессовое расстройство, травматическая память, чувства вины и стыда, адаптационные расстройства, психические нарушения.*

Актуальність дослідження. В умовах сьогодення психологічна допомога людині в різних життєвих ситуаціях набуває все більшої актуальності. Зростає також і довіра населення до психолога та психологічної служби. Нагальною така допомога є у критичних та екстремальних ситуаціях, коли людина самотійно не може справитися з різними життєвими проблемами. Особливо кваліфікованої психологічної допомоги потребують люди за умов політичних заворушень, вимушеної внутрішньої міграції та військових конфліктів, що дестабілізує психоемоційний стан, самопочуття та здатність вирішувати проблеми.

Психологічна проблема – це стан невизначеності, що виникає в процесі життєдіяльності індивіда між його намірами, уявленнями, мотивами й

цілями поведінки та об'єктивними й суб'єктивними умовами їх реалізації; як протиріччя між очікуваними та реальними результатами дій людини. В одних ситуаціях, психологічні проблеми не відіграють вирішальної ролі, в інших – вони є основними. Одні психологічні проблеми вирішуються легко й не потребують сторонньої допомоги, інші пов'язані з багатьма ускладненнями та вимагають втручання оточуючих людей. З-поміж останніх є проблеми, що можуть бути розв'язані тільки за допомогою спеціалістів [6, с.6-8].

До вирішення проблеми психологічної діагностики та реабілітації учасників АТО звертається багато науковців: у галузі психіатрії, зокрема використання методів рефлексотерапії у психотерапевтичному супроводі учасників АТО (М. Матяш); психосоматичні розлади військовослужбовців (М. Бялая, Л. Гридковець, О. Чабан); підвищення стресостійкості особистості (В. Крайнюк, Г. Пилягіна); активізація адаптаційних можливостей особистості (А. Грись, О. Кокун); надання соціальної та психологічної допомоги учасникам АТО та їх сім'ям (Н. Комарова, О. Новак, Г. Хомич). Однак недостатня увага звертається на підбір діагностичного інструментарію в роботі психолога з учасниками бойових дій та їхніми сім'ями, що стало актуальним для підбору наукового матеріалу запропонованої публікації.

Основною метою статті є висвітлення результатів консультативної взаємодії практичних психологів з учасниками АТО у межах державної програми їх психореабілітації на Львівщині (Україна). Основними завданнями є: опис методів відновлення психоемоційного стану учасників бойових дій та специфіки надання їм психологічної допомоги; аналіз наукових досліджень та власних спостережень щодо особливостей прояву почуття провини й сорому в учасників бойових дій; посттравматичного стресового розладу; специфіки функціонування травматичної пам'яті; структури психічних розладів та захворювань військовослужбовців. Особлива увага акцентується на психодіагностичному етапі, зокрема поданні методичного інструментарію на виявлення психоемоційного стану учасників АТО та симптомокомплексів, що вказують на порушення різного характеру.

Перш ніж надавати психологічну допомогу в різних критичних ситуаціях, необхідно виділити основні види та симптоматику психологічних проблем та відхилень у поведінці психотравмованої особистості.

Зокрема, В. Крайнюк [4] психологічні проблеми розрізняє за ступенем їх усвідомлення суб'єктом або оточуючими його людьми. З огляду впливу на індивіда та його подальшу долю, психологічні проблеми можуть бути більш чи менш значущі. Залежно від актуальності проблеми, вона переживається з більшою або меншою гостротою. Автор також звертає увагу на проблему стресостійкості особистості як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат транзактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що детермінує когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Перебіг і діагностика

адаптивних можливостей розглядається вченим з точки зору стану фізичного, емоційного і психічного потенціалу, здатності до адаптації, забезпечення самореалізації та досягнення життєвих цілей.

Отже, психологічна проблема визначається вченими як результат взаємодії індивіда з навколишнім світом. Тому при аналізі означеного феномену доцільно розглядати не тільки індивідуальність особистості, але й життєві обставини, у яких доводиться їй діяти.

Дослідження Л. Бурлачука демонструють необхідність аналізу ситуації діяльності індивіда в процесі психодіагностики рис особистості. Адже ієрархічна структура особистості має широкі можливості пристосування до умов соціального середовища. Відтак, постає необхідність звернутися до категорії «життєва ситуація» особистості, що позначає сукупність обставин життєдіяльності, які прямо або опосередковано впливають на її поведінку, стан і внутрішній світ, обумовлюючи зміст і напрями індивідуального розвитку, тим самим, моделює стратегії подолання проблем.

О. Бондаренко, М. Корольчук, В. Крайнюк зазначають, що кожна життєва ситуація обумовлює перспективу подальшого життя, вносить певні корективи в плани та цілі, що ставить перед собою людина [6].

Найгострішими критичними ситуаціями особистості дослідники визначають такі, що пов'язані з усвідомленням власної смертності (невиліковна хвороба, приреченість на інвалідність, неминуча участь у бойових діях тощо) або зіткнення зі смертю іншого (переживання втрати близької людини). У нашій практиці така ситуація може бути викликана втратою друга, побратима, з яким пліч-о-пліч виконували бойове завдання або страх, який виникає за власне життя та життя рідних. Критична ситуація переживається особистістю по-різному: з одного боку, вона може спровокувати руйнівну дію, підвищувати тривогу й депресію, почуття безпорадності й безнадійності, що може призвести до життєвої кризи; з іншого, – додати сенсу життю, зробити його більш повним і змістовним. Зіткнення із критичною ситуацією болісно переживається особистістю, змінює її ставлення до себе й оточуючих, життя й смерті, трансформує ціннісні орієнтації, що відображається на формуванні копінг-стратегій. Ситуації, що вимагають від людини змін у життєвому стилі, способі мислення, світоглядних позиціях визначаються дослідниками як критичні. Суб'єктивно криза переживається як «безвихідь», тому потенційно, будь-яка критична ситуація може спричинити кризу, що детермінується адаптивними можливостями особистості (О. Кокун, В. Крайнюк) [5].

Наявність критичних ситуацій у житті людини розуміється як передумова особистісних змін: змінюється соціальна ситуація розвитку індивіда; відбувається зміна ролей; змінюється коло осіб, включених у взаємодію з ним; спектр розв'язуваних проблем і способів життя. Будь-яка кризова ситуація містить небезпеку, тому її необхідно уникати, усувати, запобігати, а можливо й приховувати. Безумовно, що психічні кризи можуть нести в собі загрозу. Багато реакцій, що спостерігаються у зв'язку

із кризами, – прагнення до самоізоляції або бурхливої діяльності, – є спробою перебороти ситуацію [7].

Кризові стани особистості характеризуються надмірною нервово-психічною напругою, що спричиняє психічне виснаження. Важливими ознаками кризових станів особистості є високий рівень тривоги, депресії, почуття безпорадності, апатії, суму, гніву, фізичного стомлення, зниження самооцінки, а також наявність психологічної фрустрації як нездоланої перешкоди або життєвої ситуації [2].

Зазвичай, психологічно кризовий стан особистості характеризується деструктивними емоціями: почуттям невизначеності, тривогою аж до дезорганізації, фіксацією на психотравмуючій ситуації, переживаннями власної неспроможності, самотності, безнадійності та вираженими утрудненнями в плануванні майбутнього. Кризовий стан у психології розглядається як нормальна реакція людини на аномальну (психотравмуючу) подію, оскільки людина в процесі подолання кризи набуває нового досвіду, розширює діапазон адаптивних резервів. Водночас, якщо людина схильна реагувати на кризу дезадаптивними реакціями, криза може поглибитися й спричинити хворобливий стан, що вимагає спеціалізованої допомоги (психіатра, тривотерапевта, кризового психолога та інших спеціалістів) [10].

Подібна ситуація може набути й клінічної симптоматики та спровокувати катастрофічний характер, призвести до важких порушень психіки (психічних захворювань), смерті або суїциду. Звичайно, будь-яка загрозлива ситуація викликає зміни в почуттях, поведінці й думках людини. Якщо подібні трансформації підконтрольні людині і вона в силах самотійно впоратися з ними, то втручання психолога не потрібно. Якщо ж негативні зміни набувають тривалого характеру і виявляються поза зоною самотійного контролю, то виникає необхідність у психотерапевтичній допомозі [6].

На разі такою необхідністю стало створення реабілітаційних центрів, які б допомогли особистості вийти з критичних ситуацій, особливо спровокованих бойовими діями. Одним із таких є рекреаційно-оздоровчий центр (надалі Центр) міста Хирів Львівської області, що приймає воїнів, які пройшли службу в зоні АТО. Такий Центр запрацював з 2016 року в рамках державної програми психологічної реабілітації бійців АТО, яку реалізує Державна служба України у справах ветеранів війни та учасників Антитерористичної операції. Такий заклад у містечку Хирів створено на базі колишнього комплексу споруд навчального закладу «Колегія отців єзуїтів», який тут діяв упродовж 1883-1939 років та був одним із найкращих в Європі з мальовничими ландшафтами, які сприяють оздоровленню. Для учасників АТО впроваджується спеціально розроблена програма психологічної реабілітації (надалі психореабілітація), яка розрахована на 14-денне перебування захисників незалежності України. Центр пропонує такі процедури як масаж, ЛФК (гімнастичний, тренажерний зали); SPA комплекс (басейни – спортивний, соляний, гідромасажний), соляний грот, інфрачервона, фінська та римська сауни, зцілювальний ефект яких не

підлягає сумнівам, що позитивно відображалося на психоемоційному стану учасників АТО.

Психологічна допомога, що надавалася в Центрі, дозволила виокремити деякі аспекти, які можуть стати в нагоді психологам при наданні такої допомоги в інших закладах. Робота проводилася як за допомогою групових заходів, так і індивідуальних консультацій з окремими воїнами та сімейними парами, один із яких, або обоє, брали участь в АТО. Зокрема, зупинимося на підборі психодіагностичного інструментарію для роботи психолога та певних ситуаціях, що спостерігалися у ході психологічної реабілітації.

У ході консультацій виявлено, що більшість клієнтів виявляли бажання бути на індивідуальній консультації, хоча були присутніми і на групових заходах. Зупинимося на загальних проблемах, які намагалися вирішити, і на деяких поодиноких випадках.

На початку проведення консультацій було запроваджено роботу з визначення настрою клієнта за допомогою «Кольорового тесту Люшера». Робота з кольором давала позитивний результат у тому випадку, коли необхідно було визначити подальшу роботу консультанта із певним настроєм клієнта. Як неодноразово зазначалося, що у психоконсультативній роботі варто застосовувати як серію діагностичних методів, так і проєктивні методи, які слугують виявленню проблеми на підсвідомому рівні.

У своїх дослідженнях психіатр М. Матяш [8] зазначає, що у комплексі відновлюваного лікування традиційно ефективною є рефлексотерапія. Психотерапевтичний супровід учасників АТО особливо є результативним у поєднанні з такими методами як масаж, ЛФК, апітерапія, голкорексфлексотерапія, лазеротерапія, магнітотерапія тощо.

Директор Українського державного медико-соціального центру ветеранів війни Ю. Гріненко [8], висвітлюючи досвід психореабілітації учасників АТО, подає таку структуру їх захворюваності:

Психічні розлади, обумовлені ушкодженням і дисфункцією головного мозку – 33%.

Посттравматичні стресові розлади – 18%.

Психічні порушення: легка розумова відсталість; неврастенія; депресивні епізоди та тривожно-депресивні стани –17,8%.

Адаптаційні розлади – 12%.

Такі дані, деякою мірою, відображають реальну ситуацію нашої психотерапевтичної роботи з учасниками Центру. Наша практична діяльність, згідно договору, полягала у наданні учасникам АТО таких послуг:

Психологічна просвіта та консультація.

Психологічна діагностика.

Підбір методів психологічної реабілітації.

Психологічна допомога (терапія).

Психологічна корекція та проектування майбутнього.

Профілактика та запобігання кризовим явищам психологічного стану людини.

Зауважимо, що в межах наукової статті неможливо висвітлити практичний досвід за всіма вище вказаними етапами роботи. Тому вважаємо за доцільне опублікувати психодіагностичний етап, зокрема методичний інструментарій на виявлення особливостей психоемоційного стану учасників АТО та прояв симптомокомплексів, що можуть спричиняти етіологію порушення / захворювання різного характеру.

Емпіричне виявлення особливостей психоемоційного стану учасників бойових дій здійснювалося методом застосування такого психодіагностичного інструментарію [3; 9]:

Шкала самооцінки наявності ПТСР (PCL-M) (військова версія).

PCL – шкала самооцінки базується на критеріях DSM-IV та містить 17 пунктів – ознак ПТСР. Цей варіант інтерв'ю валідизований на військовій вибірці, питання стосуються «травматичного військового досвіду». Респонденти вказують ступінь прояву конкретного симптому впродовж минулого місяця. Запитання згруповані за трьома критеріями: нав'язливі переживання щодо психотравмуючої події; прагнення до уникнення будь-яких подій і переживань, що асоціюються з психотравмуючою подією; високе емоційне збудження, що виявляється в комплексі гіпертрофованих психофізіологічних реакцій. Зауважимо, що діагноз ПТСР висувається у разі, коли хоча б 1 симптом з першої групи, 3 симптоми з другої групи і 2 симптоми з третьої групи були зафіксовані як такі, що переживаються через один місяць після травмуючої події.

Шкала оцінки інтенсивності впливу травмуючої події (IES-R)

(М. Горовіц, Д. Вейс, адапт. Н. Тарабріна) [9].

Методика застосовується у роботі з травмами різного походження. Шкала IES-R оцінює міру уникнення нав'язливих симптомів про психотравмуючу подію. Виконання діагностики відбувається методом інтроспекції, поглибленим дослідженням і пізнанням актів власної активності окремих думок, образів, почуттів, емоцій, переживань тощо. Клієнт способом самоаналізу й самооцінки вдається до суб'єктивного самоспостереження. Опитувальник потребує самозвіту респондента, зміст якого спирається на специфіку життєвих подій. Виявляється домінуюча тенденція щодо уникнення або вторгнення (нав'язливого відтворення) травматичної події. Симптоми вторгнення (вторжение / intrusion) іноді трактуються як «нав'язування» – передбачають докучливі відчуття, образи, думки та нічні кошмари. Симптоми уникнення, включають спроби зниження реактивності, пом'якшення або уникнення переживань, пов'язаних з травматичною подією. Також виявляються симптоми гіперзбудження: злість, дратівливість; гіпертрофована реакція переляку; труднощі з концентрацією; психофізіологічне збудження, обумовлене спогадами; безсоння.

Шкала депресії Бека (BAI)

Опитувальник розроблений згідно клінічного аналізу основних симптомів і скарг щодо пригніченості психоемоційного стану людини на

моменти поточного тижня та сьогоднішнього дня. Для якісної діагностики депресії виділялися ознаки і симптоми, які складають «депресивну тріаду»: втрата здатності радіти, патогенне мислення і песимізм, загальмованість у рухах. Оцінюється апетит, сон, стомлюваність, тривога, страхи, самозвинувачення, наявність суїцидальних тенденцій тощо. Шкала дає можливість розрахувати вираженість симптомів депресії у 2-х субшкалах: когнітивно-афективній та психосоматичній. Шкала Бека допомагає оцінити динаміку та ступінь інтенсивності депресивних розладів, що дозволяло застосовувати тест для оцінки якості проведеної психореабілітації.

Шкала дисоціативного розладу (DES).

Методика може бути використана для оцінки дисоціативних феноменів на неклінічній популяції. Вік респондента – старше 18 років. Опитувальник призначений для надійної й зручної оцінки дисоціативних переживань. Шкала є опитувальником самозвіту для вимірювання дисоціації як сталої риси особистості. Загальні ознаки дисоціативних розладів характеризуються частковою / повною втратою нормальної інтеграції між пам'яттю на минуле, усвідомленням ідентичності та безпосередніх відчуттів, з одного боку, і контролювання рухів тіла – з іншого. При таких розладах свідомий і елективний контроль порушений до такої міри, що він може щогодинно / щоденно змінюватися. Ступінь втрати функції перебуває під свідомим контролем, тому зазвичай його важко оцінити. Дисоціативні розлади є «психогенними» за походженням, тісно пов'язані з травматичними подіями, нерозв'язуваними і нестерпними проблемами або порушеними зв'язками.

Діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) [3].

Учасники бойових дій, що проходили індивідуальну психореабілітацію, досить тривалий час перебували у зоні АТО (від 9 місяців до 1,5 року). Це суттєвий період життя, що супроводжується змінами як внутрішньо-особистісними так і соціальними (сім'я, родина, профсередовище тощо). Майже кожен респондент стикається з труднощами щодо організації подальшої життєдіяльності. Вказана методика дала змогу виявити проблемні зони адаптаційного процесу особистості, а також стратегії адаптивної поведінки у період життєвих змін через такі інтегральні показники: «адаптація», «самоприйняття», «прийняття інших», «емоційна комфортність», «інтернальність», «прагнення до домінування». Отримані емпіричні дані слугували індикаторами особистісної зрілості, почуття власної гідності, відкритості реальній практиці й взаємостосункам, розуміння своїх проблем, прагнення до опанування собою і своїми проблемами тощо. При вивченні адаптивних навиків людини особлива увага зверталася на зовнішні та внутрішні критерії адаптації. Зовнішній критерій тісно пов'язаний з поняттям «пристосування», відповідність вимогам середовища: досягнення бажаної поведінки в середовищі (ефективність), компетентність, успішність, зовнішня благополучність. Внутрішній критерій відображає загальний психічний стан, почуття

задоволення, комфорт, соціальне самопочуття, пов'язаний з можливістю задоволення особистісних потреб, самовираження, збереженням внутрішніх енергетичних ресурсів, відсутністю напруги й тривоги. Отже, узгодження зовнішніх і внутрішніх критеріїв: індивідуальних потреб і вимог середовища, є основним завданням процесу адаптації.

Методика «Індекс життєвого стилю»: діагностика механізмів психологічного захисту (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х. Конте) [3].

Методика дозволяє діагностувати систему механізмів психологічного захисту, виявити домінуючі механізми та оцінити ступінь їх напруженості.

Механізми захисту допомагають зберігати стабільність самості «Я-концепції» учасника терапії. Водночас, вони є буфером для непосильних психоемоційних розчарувань і загроз, тому використовується з метою збереження психологічного здоров'я та ідентичності людини. Основні постулати теорії емоцій були взяті до уваги у ході психодіагностичної та психотерапевтичної діяльності.

Оскільки, емоції є механізмами не тільки комунікації, але й виживання, тому засновані на еволюційній адаптації людини. Комунікація відбувається за рахунок базових адаптивних реакцій, які є прототипами базових емоцій: інкорпорація (інтроекція) – поїдання їжі («заїдати проблему»); відкидання – позбавлення організму чого-небудь «непридатного», що було сприйняте раніше; протекція – поведінка, спрямована на уникнення небезпеки або загрози; руйнування – поведінка, спрямована на здолання бар'єру, що перешкоджає задоволенню важливої потреби; відтворення – репродуктивна поведінка, яка спрямована на зближення, контакт, змішування генетичних матеріалів; реінтеграція – поведінкова реакція на втрату чого-небудь важливого, що раніше доставляло задоволення і насолоду, входження в роль «жертви» чи протече, прагнення бути під опікою; орієнтація – поведінкова реакція на контакт з невідомим, новим або невизначеним об'єктом; дослідження – поведінка, що забезпечує індивіду схематичне уявлення про довкілля.

Оцінка ресурсності суб'єкта (BASICPh).

Мультимодальна модель є достатньо інформативною та результативною у ході кризової інтервенції й психореабілітації. Метод розроблений професором М. Лаадом, президентом Ізраїльського Центру попередження стресу у населення. Учений стверджує, що у кожної людини існує 6 каналів, які допомагають їй впоратися зі стресом, при цьому один з них є домінуючим. З метою надання допомоги людині, яка переживає стрес, необхідно встановити домінуючий канал і на основі цього моделювати психотерапію з клієнтом. Так, аббревіатура назви моделі відображає назву каналу (віра, афект, соціум, уява, когніції, фізіологія).

Реалізація методики базується на відпрацюванні техніки «Створення схематичної розповіді у 6 квадратах» (6 PSM), що заснована на використанні бібліотерапії – техніки, при якій використовується вигадана історія або розповідь, з метою надання допомоги людині. Ідея в тому, що розповідати про психотравмуючі події, які завдали душевної травми і

стали фатальними у певному сенсі, часто людині не підвладно. Важливо, що метод є ефективним за необхідності швидко оцінити наявні ресурси щодо самоопанування, мобілізації та психоемоційної стійкості клієнта; здійснити інтервенцію в особистісний простір клієнта.

Метод полягає в тому, що розповідається історія, яка включає в себе казкові чи міфічні елементи; в розповіді виявляються способи, за допомогою яких особистість проектує себе на організовану дійсність, здійснює контакт зі світом. Підхід дає можливість виявити здатність клієнта до адекватного реагування і самоуправління у кризовій ситуації, допомагає зрозуміти клієнта, знайти з ним спільну мову й налагодити контакт. У процесі розповіді особлива увага звертається на: тон розповіді; контекст, кульмінацію та кінцеву мету (задачу) розповіді; підходи до вирішення проблемних / спірних питань; способи подолання стресу – копінг-стратегії.

Запропонована структура розповіді, а також тематика питань ґрунтуються на дослідженнях М.-Л. фон Франц. Прихильниця методів К. Юнга, дослідниця казок, міфів і фантастичних пригод, М.-Л. Франц виявила, що в казках різних народів закладено 6 елементів, з якими неодмінно доводиться стикатися головному герою (єдиний архетип особистості), хіба що в різних контекстах / інтерпретаціях, які відображають екзистенційну сутність людської життєдіяльності. Алгоритмічно їх можна описати як «персонаж – місія – перешкода – допомога – діяння – результат». Так, на основі розповіді вдавалося конструювати найбільш розвинену модель «подолання» існуючих проблем, які чітко простежувалися в розповідях.

Такий діагностичний метод сприяв розробці програми інтервенції, яка спиралася на результати оцінки ресурсів самоопанування у кризовій ситуації, розроблялася на основі комплексних методів, згідно виявленої у клієнта моделі ресурсності та її конфігурації [9].

У ході консультативної взаємодії з учасниками АТО доводилося виявляти такі конфігурації BASIC Ph:

B – самовпевненість, цінності, погляди, вірування.

(A-) – аутоагресія, загальна деструктивність.

AS – соціальна емоційність / соціальна підтримка.

AC – схильність до розуміння емоцій шляхом концептуалізації, нейтралізація емоцій або контроль за допомогою інтелекту.

S – соціальний тип, готовність взяти на себе завдання, потреба в компанії, іноді не для отримання допомоги, а просто з почуття мети й базової нужди. Джерело підтримки – соціальне оточення (група).

SC – соціальна свідомість, здатність вирішувати проблеми, практичність у стресових умовах.

(S-) – відчуття відчуженості і самотності, озлобленість і ворожість.

Ph – фізичний тип, експресивність та енергія: рухатися, їсти, страждати, танцювати, подорожувати тощо.

Знак «мінус» у конфігурації свідчить про наявність конфронтації, певних внутрішніх протиріч у конкретній категорії. Такі протиріччя проявляються у специфічних формах складних переживань і супроводжуються страхами, депресивними станами та низькою стресостійкістю. Такі внутрішньо особистісні суперечності мають певну латентність, що ускладнює виявлення протиріч: індивід не усвідомлює, що перебуває у стані конфронтації, діють потужні захисні механізми, які вуалюють істинну автентичність під маскою ейфорії або активної діяльності.

Отже, окреслений психодіагностичний інструментарій став у нагоді при визначенні актуального психоемоційного стану учасників АТО, а також:

Розлади адаптації – 27,5%.

Тривожні розлади – 21,4%.

ПТСР – 19,3%.

Гострі стресові реакції – 10,8%

Соматоформні розлади особливостей когнітивної, потребо-мотиваційної та діяльнісної сфер людини.

Узагальнені результати психодіагностичної роботи з учасниками Центру визначилися таким чином – 8,5%.

У ході психотерапевтичної взаємодії учасниками реабілітаційного процесу були висловлені такі психологічні запити:

Хронічне безсоння як ознака ПТСР.

Симптоми адреналінової залежності.

Некерована імпульсивність, конфліктність, агресія.

Порушення соціальної адаптації, безробіття, відчуття нереалізованості, безкорисності.

Гіперчутливість до соціальної несправедливості.

Непорозуміння у подружніх / родинних стосунках, що спричиняє агресію, конфлікти, зради, насилля, розлучення.

Алкогольна залежність.

Окрім зазначених показників психоемоційного стану учасників Центру, варто відзначити неоднозначний прояв почуттів провини й сорому. Чоловіки виявляли певні переживання й сумніви щодо власних рішень, дій та вчинків, які не узгоджувалися з особистісними принципами й нормами і, як результат, відчували загрозу для цілісності «Я-концепції», почуття самоповаги та власної гідності. Зазначимо, що у більшості клієнтів почуття провини й сорому є нормальною регулятивною функцією їх поведінки. Лише в поодиноких випадках було засвідчено болюче почуття провини, яке спричиняє деструктивні явища: самозвинувачення, самокатування та відчуття «нікчемності», що потребує психологічної корекції.

З конкретним запитом щодо почуття провини й сорому люди не зверталися, однак, були помічені прояви неусвідомлюваних механізмів (супроводів) свідомих дій: ригідні переконання, упереджене ставлення, негативна установка, неконтрольована агресія тощо. До того ж, таким людям вдавалося контролювати свої зовнішні дії (слова, рухи) і набагато важче – м'язовий тонус (позу, міміку, пантоміміку, інтонацію).

Дослідження українського ученого у галузі психіатрії та медичної психології О. Чабана [8] підтверджують факт наявності почуття вини і сорому в учасників бойових дій. Так, почуття вини психіатр диференціює на особистісну, вибіркову та локальну. У ході нашої психотерапевтичної взаємодії з учасниками Центру можна констатувати, що домінує вибірковий тип провини, тобто докори сумління з приводу певних ситуацій, що не дають спокою. Досить часто від молодих хлопців доводилося чути: «так, я був на війні, але ж не повернувся з перемогою...»; «я повернувся живим, а мої однополчани ні ...»; «я не можу гарантувати безпеку своїй родині...»; «я не впевнений у завтрашньому дні ...» тощо, висловлення мали екзистенційне спрямування, оскільки стосувалися глибинного осмислення безпечності й благополуччя життєдіяльності. Почуття провини поєднує страх, аутоагресію і систему захистів від внутрішньої агресії.

Почуття сорому, як стверджує професор О.Чабан, є публічним, тотальним і поглинаючим. Так, у ході психоконсультації виявлено, що чоловіки мають досить потужні психологічні захисти щодо усвідомленого визнання власного почуття сорому. З одного боку, психологічні захисти підтримують суб'єктивне відчуття їх цілісності та знижують емоційну напругу, з іншого, – зумовлюють викривлення реальності, вуалювання внутрішніх джерел конфліктів, що дестабілізує внутрішні суперечності, знижує захищеність. Відомо, що дія захистів спричиняє дисфункцію психіки, що проявляється у деструктивній соціальній взаємодії через так звану «психологічну імпотенцію» (Н. Шавровська) [11] (заздрощі, ревності, дискредитація іншої людини) та «психологічну смерть» (Т. Яценко) [12] (депресія, апатія, безвілля, відчуття себе поряд/над життям), ригідність та стереотипність поведінки суб'єкта, закритість для нового досвіду.

Отже, психологічні захисти спричиняють глибинні детермінанти неврозу, установок, переживань, психічного здоров'я, соціального успіху, відчуття психологічної безпечності у малій групі, гіперкомпенсацію влади, пізнання когнітивного дисонансу, виявлення сценарно-ігрових аспектів власної поведінки та виникнення м'язового панцира, корекція у цій площині потребує глибинної психотерапії. Численні дослідження підтверджують, що почуття провини й сорому є небезпечними, «токсичними», формують деструктивну життєву позицію людини – «Я–не-Ок», що відображає фундаментальні установки щодо сутнісної самоцінності.

Внаслідок поширення проблеми травматизації суспільства в результаті таких руйнівних явищ як катастрофи, катаклізми, насилля, війна актуальним є поняття «травматична пам'ять», яке неоднозначно трактує і професор О. Чабан. Він цитує японського ученого Х. Мураками, який стверджує, що спогади людини є паливом для її життя і не важлива їх змістовна сутність (позитивна чи негативна), вони всі для неї цінні [8].

Психоконсультативна взаємодія засвідчила той факт, що учасники бойових дій діляться як песимістичними, так і оптимістичними спогадами. Дехто з них неодноразово розповідає історії, які є психотравмуючими для

них та, всупереч тому, у них яскраво виражена потреба ділитися з ними знову і знову (і не тільки з психологом), що свідчить про певне психологічне застрягання (зациклення). Тобто людина сповна ще не прожила ситуації, чергова оповідь розгортає в неї нову палітру полярних емоцій і почуттів. Такий психоемоційний стан проявляється у збудженні, впертості, нетерпимості до заперечень тощо. Поведінка нестримна, безпідставно суперечлива, спостерігається схильність до заперечень очевидного: «це нереально...», «я цього не розумію...», «цього не може бути ...» тощо. Отже, людина перебуває в афективно-застійному стані, зациклюється на певних думках і почуттях, особливо коли справа стосується почуття гордості, самоповаги, чоловічої гідності, патріотичного обов'язку та громадянської позиції. Однак, на практиці, учасники психоконсультативної взаємодії зрідка проявляли психоемоційне ставлення, оповідь швидше нагадувала констатацію фактів, що було демонстрацією зовнішнього патерну поведінки: витриманого, емоційно-збіднілого іноді вдавано індиферентного. Подібна манера спілкування свідчить про психоментальні особливості культури виховання хлопчика: заборона на автентичні емоції і почуття, іронічна критика на прояв страху чи сорому. Такі характеристики свідчать про домінування в респондентів драйверної поведінки «Будь сильним», «Будь досконалим», що трактується згідно теорії транзактного аналізу.

Відзначимо, що мали місце і певні труднощі у налагодженні психоконсультативної взаємодії з учасниками АТО. Полягали вони у несформованості в суспільстві культури психоконсультування у системі «психотерапевт – клієнт», стереотипне, дещо упереджене, ставлення до фахівців галузі психотерапії, що проектується на характер консультативного процесу і це поряд з тим, що сьогодні стрімко зростає потреба в оперативній та кваліфікованій психологічній допомозі людині. Неоднозначним є і сприйняття самого психолога (зокрема, молодої жінки), яке відбувається через призму таких іпостасей як: жінка – військово некомпетентна особа – еротичний об'єкт – з недостатнім життєвим досвідом, на кшталт «де Ви були...? що Ви бачили у свої роки?» тощо. Оскільки вважають, що їхні розповіді є психотравмуючими, тому вони мають сумніви щодо адекватного сприйняття і реагування психологом, принаймні, очікуваного для них.

Численні дослідження вказують, що ПТСР є результатом психоемоційної реакції на кризові події. Емоційні потрясіння з яскраво патогенним ефектом, упродовж певного часу, є продуктом травматичної пам'яті суб'єкта. Наукові дослідження феномену «травматична пам'ять» базуються на свідомому аспекті пам'яті як психічному процесі. Травматичні спогади зберігаються у зоні «активної пам'яті», яка природно стимулює процеси повторення спогадів. Травматичні спогади кодуються у вигляді яскравих образів і відчуттів. Отже, процес формування травматичної пам'яті може бути зумовлений активним осередком емоційних переживань, звідки відбувається вплив на психіку.

На думку О. Василюк [1], травматична пам'ять є наслідком переживання людиною психічної травми. Ми погоджуємось із висновками автора, оскільки досвід психотерапевтичних практик, метою яких є надання психологічної допомоги при психотравмах, засвідчує появу травматичних спогадів (флешбеків) та динаміку їх зростання внаслідок переживання людиною психотравмуючого фактору. Отже, психічна травма у науковій літературі трактується як надмірно-патогенний емоційний вплив на психіку людини, що може спричинити психологічне захворювання в умовах нестачі захисних психічних механізмів.

Таким чином, психічна травма характеризується порушенням, дисбалансом внутрішньої та зовнішньої сталості організму. Як наслідок, людина, яка переживає психічну травму, відчуває загрозу власному життю та соціальному статусу, безпомічність та невпевненість у майбутніх кроках у житті. Розлади психіки, що виникають у результаті переживання психотравмуючого фактору, призводять до дезадаптації особистості, можуть породжувати низку характерологічних змін суб'єкта, що знаходить втілення у роздратованості, підвищеній тривожності, нав'язливих спогадах тощо. Так, О. Чабан зазначає, що спогади у людей з ПТСР («травматична пам'ять») консолідується у правій півкулі, а спогади людей, що пережили подібний стрес, але без ознак РТСР – у лівій [3].

Згідно із вченням Д. Хебба (автор теорії «довготривала і короткочасна пам'ять»), життєвий досвід людини – це жорсткі й досить стійкі нейронні ансамблі, які легко активуються при найменшому збудженні хоча б одного нейрона. Тому, ми розділяємо думку О. Чабана та інших учених, що не завжди доцільно мотивувати бійця на відверті розповіді про психотравмуючі події з місць АТО. Для нас є цінним і «дороговказівним» вченням про те, що повторення певної інформації синтезує нові протеїнові зв'язки в нейронах, що стимулює та закріплює процес запам'ятовування, тобто, чим частіше згадуємо і проговорюємо травмуючу подію, тим сильніше укріплюємо довготривалість збереження інформації. Тому амнезія на травматичні спогади потенційно знижує ризик ПТСР.

Матеріали публікації не вичерпують окреслені аспекти проблеми психореабілітації учасників АТО. Подальші перспективи вбачаємо у висвітленні психокорекційних методів і технік психоемоційного відновлення учасників бойових дій; визначенні базових засад функціонування тренінгової групи та груп самопідтримки в умовах організованої психореабілітації.

Список використаних джерел:

1. Василюк О. Концептуальні межі поняття «травматична пам'ять» у зарубіжній і вітчизняній літературі / Ольга Василюк // Освіта регіону. – №2. – 2013.
2. Інтернет-ресурс: режим доступу [<http://socialscience.com.ua/article/1061>].
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций / Федор Василюк М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
4. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: [метод. реком. / укл. П.В. Волошин, Н.О. Марута, Л.Ф.

Шестопалова, І.В. Лінський, В.С. Підкоритов, І.І. Ліпатов, Ю.С. Бучок, В.І Заворотний]. – Харків: ДУ Ін-т неврології, психіатрії та наркології НАМН України, 2014. – 67 с.

5. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: [монографія] / О.М. Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

REFERENCES:

1.Vasyliuk, O.(2013) Kontseptual'ni mezhi poniattia «travmatychna pam'iat'» u zarubizhnii i vitchyzniani literaturi [Conceptual boundaries of the concept of "traumatic memory" in the foreign and domestic literature] Osvita rehionu,2 Internet-resurs: rezhym dostupu [http://socialscience.com.ua/article/1061]. [In Ukrainian].

2.Vasyliuk, F. E. (1984)Psykhohohyia perezhyvanyia: Analyz preodolenyia krytycheskykh situatsyi [Psychology experiences: Analysis of overcoming critical] Moscow: Yzd-vo Mosk. un-ta [In Russian

3.Voloshyn, P.V., Maruta N.O., Shestopalova L.F., Lins'kyi I.V., Pidkorytov V.S., Lipatov I.I., Buchok Iu.S., Zavorotnyi V.I (2014) Diahnostyka, terapiia ta profilaktyka medyko-psykhohohichnykh naslidkiv boiovykh dii v suchasnykh umovakh: [metod. rekom. /ukl.]. [Diagnosis, treatment and prevention of medical and psychological effects of combat operations in modern conditions]: – Kharkiv: DU In-t nevrolohii, psykhiiatrii ta narkolohii NAMN Ukrainy[In Ukrainian].

4.Ievsiukov, O. P., Kufliievs'kyi A. S., Liebiediev D. V. et al.(2007) Ekstremal'na psykhohohiia: Pidruchnyk ; za zah. red. prof. O.V.Timchenka – Kharkiv: UTsZU [In Ukrainian].

5.Kokun, O.M. (2004) Optyimizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psykhofiziolohichnyi aspekt zabezpechennia diial'nosti: Monohrafiia / Kokun O.M. – Kyiv: Milenium [In Ukrainian].

Herasina, S.V., Gurina, Z.V. Experience of psychological rehabilitation of ATO participants in Khyriv recreation and fitness center. *The authors share their experience as clinical psychologists with ATO veterans under the state program of psychological rehabilitation at a rehab center in Lviv region (Ukraine). Psychorehabilitation aims at war veterans' emotional health restoration and giving them psychological assistance. The authors discuss the patients' manifestations of guilt and shame, symptoms of post-traumatic stress disorder and traumatic memory as well as the structure of mental disorders. Great attention is paid to the diagnostic stage, in particular the tools to diagnose the emotional states of ATO veterans. The authors also describe the methods to identify a traumatic war experience, the impact of traumatic events on the emotional state of the individual, the "depressive triad" (loss of ability to be happy, pathological thinking and pessimism, lethargic movements), socio-psychological adjustment (self-acceptance, acceptance of others, emotional comfort, internality, the desire to dominate), life style index (psychological defense mechanisms) and individual resource configuration (coping strategies in crisis situations).*

Keywords: ATO, psychodiagnostic, PTSD, traumatic memory, guilt and shame, adjustment disorders, mental disorders

Відомості про автора

Герасіна С.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Гуріна З.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» Україна

Herasina, Svitlana V. – PhD, dept. of psychology, Pereyaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University named after Hryhorii Skovoroda, Pereyaslav-Khmelnytsky, Ukraine

Gurina, Zoya V. – PhD, dept. of psychology, Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University named after Hryhorii Skovoroda, Pereyaslav-Khmelnytsky, Ukraine

УДК 159.9.07

Грись А. М.

ПРАКТИКА РОБОТИ ПСИХОЛОГІВ ІЗ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЩО ПОВЕРНУЛИСЯ ІЗ ЗОНИ АТО: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Грись А.М. Практика роботи психологів із військоослужбовцями, що повернулися із зони АТО: досвід та перспективи. У статті наведено фрагменти практичної діяльності психологів із військоослужбовцями, що повернулися із зони АТО. Зосереджено увагу на окремих орієнтирах для психологів, які включають як напрямки роботи психолога: просвітницьку, психодіагностичну, корекційну, так і конкретні методи та техніки роботи у різних модальностях психотерапії. Значені фрагменти дають змогу розкрити процесуальні аспекти роботи психолога-реабілітолога, які можуть бути основою для початківця при роботі із зазначеним вище контингентом.

Зазначено про необхідність побудови теоретичних моделей реабілітаційного процесу та розробці практичних рекомендацій для психологів на основі нових досліджень щодо адаптації та посттравматичного оновлення військоослужбовців, вибудовування ними меж безпечного особистісного простору. Представлено варіант розгорнутого плану роботи психологів із військовими на тиждень, в основі якого модель командної роботи фахівців.

***Ключові слова:** військоослужбовці, психологічний запит, травма, ресурси, психологічна реабілітація.*

***Грись А.М. Практика работы психологов с военнослужащими вернувшимися из зоны АТО: опыт и перспективы.** В статье представлены фрагменты практической деятельности психологов с военнослужащими, вернувшимися из зоны АТО. Акцентировано внимание на отдельных ориентирах для психологов, которые включают как направления работы психолога: просветительскую, психодиагностическую, коррекционную, так и конкретные методы и техники работы в различных модальностях психотерапии. Эти фрагменты позволяют раскрыть процессуальные аспекты работы психолога, которые могут служить основой для начинающих при работе с указанным выше контингентом.*

Отмечена необходимость построения теоретических моделей реабилитационного процесса и разработка практических рекомендаций для психологов на основании новых исследований по адаптации и посттравматическому обновлению военнослужащих, выстраиванию ими границ безопасного личностного пространства. Представлен вариант развернутого плана работы психологов с военными на неделю, в основе которого модель командной работы специалистов.

Ключевые слова: военнослужащие, психологический запрос, травма, ресурсы, психологическая реабилитация.

Актуальність дослідження. Загострення ситуації на Сході України та політичні баталії, які нині відбуваються у всьому світі не залишають байдужими громадян не лише всередині країни, а й далеко поза її межами, які з жахом спостерігають за щоденними повідомленнями ЗМІ про кількість поранених та загиблих воїнів у зоні АТО.

Професійні спільноти у свою чергу стурбовані новими викликами сучасного українського суспільства, на які доводиться стихійно відповідати в умовах неоголошеної війни. І це не лише та травматизація, яка безпосередньо стосується учасників АТО, а й усіх решти представників нашого суспільства, які так чи інакше підпадають під вплив ЗМІ, які не завжди добросовісно та чесно висвітлюють події, що відбуваються на Сході України.

Найбільш серйозним викликом на сьогодні є проблема психологічної реабілітації військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Зокрема надання психологічної допомоги бійцям, сім'ям поранених та загиблих воїнів АТО. Існує нагальна потреба у побудові теоретичних моделей реабілітаційного процесу та розробці практичних рекомендацій психологів на основі нових досліджень щодо адаптації та посттравматичного оновлення військовослужбовців, вибудовування ними меж безпечного особистісного простору.

Насамперед проблеми психологічної реабілітації пов'язані з тим, що на сьогоднішній день немає розробленої науково та методично обґрунтованої програми психологічної реабілітації військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Тому психологи та соціальні робітники переважно орієнтуються на зарубіжний досвід реабілітації, який не завжди узгоджується із тими реаліями з якими стикаються наші військові. Тому назріла необхідність у відкритті нових проектів та реалізації експериментальних досліджень на основі яких можна було б створювати комплексні реабілітаційні програми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемі психологічної реабілітації військовослужбовців, що повернулися із зони АТО присвячені не лише монографії (Л. А. Кирієнко, С. В. Кушнар'ов, В. О. Криволапчук), (2015), та публікації останніх років (В.В. Черней, М.В. Костицький, О.І. Кудерміна), (2016), а й масові заходи, які організуються останнім часом за цією тематикою (круглих столів, конференцій, семінарів, тощо) в рамках яких науковці і практики різних галузей намагаються знайти вирішення складних задач, які виникають у зв'язку із проблемами адаптації до умов цивільного життя після повернення військовослужбовців із зони АТО. Це і питання пов'язані із переживаннями внутрішнього психологічного неблагополуччя і протиріччя міжособистісного та внутрішньоособистісного характеру, проблеми працевлаштування та

забезпечення соціальних гарантій учасників АТО, законодавче регулювання питань їх соціальної та медико-психологічної реабілітації.

Мета статті: висвітлити досвід роботи психологів різних модальностей психотерапії з військоослужбовцями, що повернулися із зони АТО.

Виклад основного матеріалу. Згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 31.03.2015 № 221, державою передбачено бюджетні кошти, які спрямовуються на здійснення заходів з психологічної реабілітації безпосередньо учасникам АТО. Відповідно такі послуги можна отримати у різних областях України. У рамках даної статті ми представляємо наш досвід роботи з психологічної реабілітації військовослужбовців у м. Хирів, Львівської області на базі санаторно-оздоровчого комплексу “Хирів-рент-інвест” .

Цей досвід роботи психологів показав, що командна робота фахівців є найбільш ефективною у процесі психологічної реабілітації військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Зокрема у нашій команді працювали висококваліфіковані психологи, сертифіковані у різних модальностях психотерапії: гештальттерапія, символдрама, психодрама, психосоматика, сімейна системна психотерапія, які спільно склали сценарій щоденної роботи з учасниками АТО, відповідно до їх запитів. Така різноманітність у підходах до психотерапії дала змогу більш системно підійти до вирішення конкретних психологічних проблем військових, які мають різний ступінь травматизації та особистісної дезінтеграції.

Слід відмітити, що найбільш частими скаргами військовослужбовців були наступні: нав'язливі думки та спогади з війни (флешбеки), порушення сну, тривожність, почуття провини та сорому через втрату на війні своїх побратимів, зрада товаришів на війні, агресія на сім'ю, близьких, колишніх друзів, образи, адиктивна поведінка, сильне неконтрольоване бажання повернутися назад на війну, проблеми сімейних взаєностосунків та інші, які проявляються на психосоматичному рівні у формі певних симптомів: рвота, головна біль тощо.

Відповідно до скарг, психологу необхідно сформулювати чіткі запити з якими прийдеться працювати як у індивідуальній, так і у груповій роботі. Але при цьому психологу все ж таки необхідно скласти орієнтовний план роботи та види психологічних послуг, які надаватимуться військовослужбовцям.

У контексті звітної документації психолога щодо видів надання послуг з психологічної реабілітації сьогодні також існує чимало проблем. Так, лише нещодавно на законодавчому рівні вирішено питання можливостей надання таких послуг в онлайн-режимі – вебінари, онлайн-консультації, які можуть отримувати військовослужбовці, що повернулися із зони АТО. У таблиці 1 подано орієнтовні види послуг з психологічної реабілітації, які безпосередньо можуть слугувати початковим орієнтиром для психологів.

Таблиця 1

Види послуг з психологічної реабілітації військовослужбовців, що повернулися із зони АТО

ВИДИ ПОСЛУГ
Психологічна просвіта та консультування (колективне та індивідуальне консультування)
<p>Психоедукація з проблем:</p> <p>Комбат-стрес;</p> <p>гострі реакції на стрес;</p> <p>ПТСР;</p> <p>Багатомірна модель BASIC Ph як засіб усвідомлення джерел ресурсів. Психологічний супровід (прогулянки, Палац Культури, музей, концерт, басейн, СПА-процедури, соляна кімната, релаксаційні сауни, тренажерний зал, спортивна площадка та ін.)</p>
Психологічна діагностика
<p>Обговорення досвіду</p> <p>Наративні методи</p> <p>Шкала впливу подій</p> <p>Техніка «Дерево»</p> <p>Психологічний супровід</p>
Підбір методів психологічної реабілітації (індивідуальна консультація)
<p>Розробка концепції реабілітаційної роботи</p> <p>Аналіз літературних джерел</p> <p>Аналіз досвіду реабілітації учасників бойових дій в Ізраїлі</p>
Психологічна допомога (терапія)
<p>Арттерапія</p> <p>Дихальні вправи</p> <p>Міорелаксація по Джекобсону</p> <p>Тілесноорієнтована психотерапія</p> <p>Травмофокусована когнітивно-поведінкова психотерапія</p> <p>Майндфулнес</p>

<p>Аутогенне тренування</p> <p>Техніки відреагування</p> <p>Десенсибілізація</p> <p>Техніки розслаблення</p>
<p>Психологічна корекція та проектування майбутнього (колективне та індивідуальне консультування)</p>
<p>Техніка «Життєві цінності»</p> <p>Техніка «Мої плани на майбутнє»</p> <p>Розробка програми самоуправління</p> <p>Пам'ятка самому собі на майбутнє</p> <p>Футуропрактика Психологічний супровід (екскурсії,прогулянки,Палац Культури,музей,концерт,басейн,СПА-процедури,соляна кімната,релаксаційні сауни,тренажерний зал,спортивна площадка)</p>
<p>Профілактика та запобігання кризовим явищам психологічного стану людини (Колективна консультування)</p>
<p>Інформування щодо виникнення кризових явищ та способів їх запобігання</p> <p>Навчання технікам аутотренінгу та релаксації. Психологічний супровід (прогулянки,Палац Культури,музей,концерт,басейн,СПА-процедури,соляна кімната,релаксаційні сауни,тренажерний зал,спортивна площадка та ін.)</p>

Окрім того на кожного військового заповнюється індивідуальна картка. Водночас слід зауважити, що нерідко траплялися і непорозуміння із адміністрцією та військовослужбовцями, які потребували більшої кількості годин роботи з психологом.

Індивідуальна картка психологічної реабілітації

П.І.Б. _____ дата _____ народження _____

Санаторій _____ кімната _____ заїзд _____
виїзд _____

Час демобілізації _____ (пройшло приблизно
місяців) _____

Психолог _____

№ п/п	Найменування заходів з психологічної реабілітації	Загальна кількість годин (min _____)	Відмітка про проведення	Особливі відмітки
1.	Напрямки діяльності психолога із військовослужбовцями	Min 16 год		
	Просвітницька діяльність психолога			
	Інформування військовослужбовців про можливі послуги психолога	1 год.		
	Типові реакції особистості на стрес	2 год.		
	ПТСР	3 год.		
	Активізація особистісних ресурсів військовослужбовців	3 год.		
	Наслідки зловживання психоактивними речовинами	2 год.		
	Техніки роботи з психологічною травмою	3 год.		
2.	Психодіагностична діяльність			
	Методи психодіагностики відповідно до індивідуальних запитів військовослужбовців	2 год.		
3.	Психологічна реабілітація	min 24 год.		
	Прояснення запитів учасників АТО та класифікація різних типів проблем	2 год.		
	Активізація особистісних ресурсів та мотивації	2 год.		
	Техніки на відреагування негативних емоцій	2 год.		
	Техніки роботи з нав'язливими думками	2 год.		
	Тілесно-орієнтовані техніки	2 год.		
	Робота з образами (символдрама)	2 год.		
	Аутогенне тренування	2 год.		
	Когнітивно-поведінкова терапія	2 год.		
	Арттерапія	6 год.		
	Дихальні техніки	6 год.		
4.	Індивідуальні консультації з психологом			

П.І.Б. _____ Підпис _____

Звісно, що це дуже приблизний, узагальнений орієнтир для психологів, оскільки кожні два тижні на реабілітацію прибувають військові, які були наприклад на передовій, або з-під Ілловайська, які надзвичайно травмовані і потребують більш глибокої медико-психологічної допомоги.

Наведемо приклад розгорнутого плану занять на тиждень, складеного відповідно до запитів військовослужбовців на базі оздоровчого комплексу у м. Хирів, Львівської області на базі оздоровчого комплексу "Хирів-рент-інвест" командою психологів у формі тренінгових занять.

План групових занять

(з досвіду групової роботи психологів із військовослужбовцями у м. Хирів, Львівської області)

Перший день

1. Ознайомлення із правилами роботи у групі.

Правило Конфіденційності. Неприпустимо виносити на обговорення особисту інформацію про учасників групи за межами тренінгової території.

Правило «Тут і тепер» - говорити те, що відбувається зараз, не аналізувати інших.

Правило Діалогу - в групі рівномірно між учасниками розподіляється час на висловлювання.

Правило «Стоп». Кожен учасник має право, нічого не пояснюючи, не брати участі в будь-якій вправі, зупинити розмову, мовчати тощо.

Правило безоцінкового ставлення – все, що говорить учасник групи, іншими не оцінюється, не критикувати, поважати право учасників мати власні погляди, відмінні від поглядів інших.

Правило зворотнього зв'язку. Відмова від ярликів. На тренінгах прийнято висловлювати свою думку у формі зворотного зв'язку, тобто давати відповідні реакції на висловлювання інших чи на самого себе.

Інші правила (можуть озвучити учасники групи) - рівність, бути доброзичливими, приходити вчасно, активність тощо.

2. Процедура знайомства.

Назвіть ім'я, розкажіть історію свого імені.

Ваші очікування від роботи у групі.

3. Основна частина тренінгу.

Вправа «Власна історія».

Напишіть на папері значимих для Вас людей із свого життя, які викликають у Вас позитивні емоції. Виберіть лише одного із списку і розкажіть про нього. А потім розкажіть що б ця людина розповіла про Вас як особистість. Яким Ви є? (Ви встаєте позаду свого стільця, і від імені іншої людини розповідаєте про себе). Входите в її роль: щоб Ви про неї розповіли?

Розповідь про Вас:

- в чому Ваша сила?

- в чому ресурс?

Техніка «Робота із фотографіями»

1 варіант роботи з фотокартками.

Кожен з учасників групи витягує з колоди по 5 карток, кожна з яких асоціюється з віковими періодами: дошкільний, молодший, підлітковий, юнацький вік і теперішній час.

2 варіант роботи з фотографіями.

Кожен з учасників групи витягує з колоди по 3 картки:

Проблема, яка мене турбує зараз

Причини виникнення

Шляхи вирішення

Орієнтовні запитання

- Що Ви бачите на фото?

- Які асоціації?

- Чи для Вас це актуально?

- Як Ви можете на це вплинути?

4. Завершення тренінгу

Що Ви отримали від роботи у групі?

Які емоції Ви відчували?

Що Ви для себе прояснили?

Другий день

1. Нагадування про правила роботи у групі.

2. Процедура знайомства із новими учасниками групи.

Назвіть ім'я, розкажіть історію свого імені.

Ваші очікування від роботи.

3. Основна частина тренінгу.

Вправа «Чоловічки» (на спілкування та встановлення контакту).

Візьміть аркуш паперу формату А4, складіть навпіл і руками відірвіть чоловічка.

З одного боку чоловічка намалюйте свій зовнішній вигляд.

Як Ви виглядаєте?

Чи подобається Ви собі?

Що хотілося б щось додати чи змінити?

Які емоції Ви відчували під час виготовлення свого чоловічка?

Потім пропонуємо перевернути чоловічка і прописуємо на іншому боці:

Оскільки мрії розпочинаються з голови то прописуємо їх на голові.

Руками ми здобуваємо їжу, на одній руці пишемо улюблену страву, а на іншій-улюблене місце відпочинку.

На животі пишемо місце спокою і безпеки.

На одній нозі пишемо улюблену музику, на іншій - хоббі.

Встаньте, поспілкуйтеся між собою, знайдіть подібного чоловічка (мрії, хобі, музика і т.п.). А потім зворотній зв'язок. Обговорення.

Вправа «Мій лист до.....»

Релаксація за Шульцем.....

Закрити очі, уявити собі людину, до якої Ви хочете написати листа, що хочете їй сказати. Витягнути все зсередини і викласти на папір.

Про що лист?

Що залишилося не пізнаним для Вас?

Хто це?

Який посил?

Що ти їй говорив?

4. Завершення тренінгу. Обговорення результатів заняття.

Третій день

1. Нагадування про правила.

2. Процедура знайомства.

3. Основна частина тренінгу.

Вправа «Камінь і перо».

На одну долоню кладемо камінь (що мені в житті дається важко?), на іншу-перо (що мені в житті дається легко?). По колу один учасник бере камінь та перо, розповідає що легко, а що важко і передає іншому.

Образ «Безпечне місце» [2].

Глибока релаксація. Спробуємо увійти в образ нашого несвідомого, в образ безпечного місця.

Намалювати те, що уявлялося в образі, певні фрагменти. Кожен по колу розповідає про свій образ.

Що сподобалось чи не сподобалось?

Що було для Вас несподіваним?

Як Ви себе почували?

Зворотній зв'язок

4. Завершення тренінгу.

Четвертий день

1. Нагадування про правила.

2. Процедура знайомства.

3. Основна частина тренінгу.

Психодраматична вправа «Рюкзак».

Показати невербально, як в житті Ви справляєтеся зі своїми проблемами. Але невербально, нічого не проговорюючи.

Як Вам було виконувати цю вправу?

Що Ви намагалися показати?

В який спосіб Ви вирішуєте свої проблеми?

Наскільки, на Вашу думку, цей спосіб є продуктивним?

Образ «Квітка» (символдрама)

4. Завершення тренінгу. Рефлексія роботи у групі.

П'ятий день

1. Нагадування про правила.

2. Процедура знайомства.

3. Основна частина тренінгу.

Вправа Намалюйте лініями своє «Я» (бажано фарбами, олівцями)

Що подобається чи не подобається в малюнку?

Щоб хотілося б змінити? (малюнок можна змінювати).

Назвати свій малюнок 3-ма словами.

Горизонталь: минуле, теперішнє, майбутнє.

Вертикаль: фантазії, мрії; емоції, почуття; раціональність.

Які Ваші емоції, які відчуття?

Чи подобається Вам ваш малюнок?

Чим подобається чи не подобається?

Вправа «Міссіс Мамбу»

«Ти часом не знаєш, де живе Міссіс Мамбу? Не знаю. Але можна запитати у сусіда».

Проговорюють по колу, не показуючи зубів.

4. Завершення тренінгу.

По завершенню кожного заняття – обов'язкова супервізія.

Висновки: як видно із логіки розгортання групових занять із військовослужбовцями, ми спочатку звертаємося до внутрішніх ресурсів, або ж тих частин особистості військовослужбовця, які залишилися уцілілими після травматизації. Така побудова занять забезпечує мобілізацію особистісних та професійних ресурсів і самих психологів при вирішенні проблем військовослужбовців; при обговоренні сценарію групової роботи кожен психолог може реально побачити сильні та слабкі сторони пропонованої ним техніки, які ще на етапі обговорення можуть бути відхилені іншими психологами, як непридатні для роботи з зазначеним вище контингентом;

суперечності серед самих психологів стосуються надмірної захопленості методами тієї психотерапевтичної модальності у рамках якої вони сертифіковані. Та водночас вони мають змогу побачити на практиці наскільки їх методи та техніки спрацьовують чи навпаки не спрацьовують індивідуально з кожним військовим (один залюбки виконує арттерапевтичні практики – інший категорично відмовляється їх виконувати, йому більше підходять когнітивно-біхевіоральні методи). Тому психолог тут віртуоз, який вміло трансформує сценарій навіть по ходу самої роботи із військовослужбовцями; стосунки між психологами на занятті слугують свого роду моделлю для наслідування військовослужбовцями, особливо коли вони базуються на засадах взаємоповаги, взаємопідтримки та взаємовиручки.

Список використаних джерел:

1. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник /З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Ілазос, Л.І. Литвиненко, Царенко Л.Г.; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: ТОВ Видавництво “Логос”, 2015. – 207 с.

2. Психологічне забезпечення працівників ОВС та військовослужбовців Національної гвардії – учасників антитерористичної операції: монографія / Л. А. Кирієнко, С. В. Кушнар'ов ; за редакцією доктора юридичних наук, професора В. О. Криволапчука. – К. : ДНДІ МВС України, 2015. – 123 с.

REFERENCES:

1. Kisarchuk, Z.G., Omel'chenko, Ja.M., Iazos, G.P., Litvinenko, L.I. Carenko L.G.; za red. Z.G. Kisarchuk (2015). Psihologichna dopomoga postrazhdalim vnaslidok krizovih travmatichnih podij: metodichnij posibnik [Psychological help crisis victims of traumatic events: a handbook] Kyiv: TOV Vidavnictvo “Logos” [In Ukrainian].

1. 2.. Kiriienko, L.A , Kushnar'ov S. V.; za redakcieju doktora juridichnih nauk, profesora V. O. Krivolapchuka (2015). Psihologichne zabezpechennja pracivnikiv OVS ta vijs'kovosluzhbovciv Nacional'noї gvardii – uchasnikiv antiteroristichnoї operacii : monografija [Psychological support police officers and National Guard soldiers - members of the antiterrorist operation: monograph] Kyiv: DNDI MVS Ukrayiny [In Ukrainian].

Grys, A.M. Psychologists' work with servicemen from ATO zone: experience and prospects. *The article analyzes some aspects of psychologists' work with the servicemen who return from the ATO zone. The author discusses the procedural aspects of instructions, diagnoses, interventions as well as different psychotherapeutic methods and techniques that can be used as a basis for novice rehabilitator-psychologists in their work with ATO veterans.*

The author emphasizes the importance of theoretical models of rehabilitation and the practical recommendations for psychologists based on the latest research on servicemen's post-traumatic adjustment and renewal and their building safe personal space.

The article also presents a one-week plan of psychologists' work based on a teamwork model and activation of patients' personal resources to positively transform their negative war experiences.

It is concluded that each method and technique has its limitations and advantages depending on the type of the problem and the psychologist's personality, education, culture and professionalism.

Keywords: *servicemen, psychological request, trauma, resources, psychological rehabilitation*

Відомості про автора

Грись А.М. – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Hrys, Antonina M. – Dr., head, lab. of psychology of maladjusted adolescents, G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

УДК 159.9(05)

Гудінова І. Л.

ЛІТЕРАТУРНА СПОВІДЬ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ

Гудінова І.Л. Літературна сповідь як засіб подолання посттравматичних розладів. *Літературна сповідь містить в собі елемент катарсису, а розкаяння і покаяння мають психотерапевтичний характер, справжнє покаяння передбачає онтологічну трансформацію, збирання себе у цілісну особистість. Зовнішній контроль за смислами стає внутрішнім – звіт совісті. Відбувається дистанціювання та розрив з минулим, виникає інакшість буття завдяки морально-вольовим імпульсам, які дозволяють зосередитись на певних режимах свідомості і стратегіях діяльності. Цей процес відбувається завдяки триєдності «бути-знати-хотіти». Далі, намічається топос «дороги», як життєвого шляху для нової людини. Ключовим моментом покаяння є осяяння, пов'язане з баченням саме нової життєвої дороги. Таке світорозуміння самостверджує людське буття.*

Ключові слова: *літературна сповідь, наратив, життєвий шлях.*

Гудінова І.Л. Литературная исповедь как средство преодоления посттравматических расстройств. *Литературная исповедь содержит себе*

элемент катарсиса, а раскаяние и покаяние имеют психотерапевтический характер, настоящее покаяние предусматривает онтологическую трансформацию, объединение себя в целостную личность. Внешний контроль за смыслами становится внутренним - отчет совести. Происходит дистанционирование и разрыв с прошлым, возникает другое бытие благодаря морально-волевым импульсам, которые позволяют сосредоточиться на определенных режимах сознания и стратегиях деятельности. Этот процесс происходит благодаря триединству «быть—знать—хотеть». Дальше, намечается топос «дороги», как жизненного пути для нового человека. Ключевым моментом покаяния является озарение, связанное с виденьем именно новой жизненной дороги. Такое миропонимание самоутверждает человеческое бытие.

Ключевые слова: литературная исповедь, нарратив, жизненный путь

Актуальність дослідження. Війна і критичні життєві ситуації найбільш здатні швидко змінювати смислові цінності і життєві пріоритети і зцілювати людину з посттравматичними розладами. На війні особливо потрібна підтримка як дружня і психологічна, так і капеланська. Тема сповіді стає стартовою для будь якого напрямку чи то просто нарративної розповіді, чи то упорядкованої літературної сповіді, а далі і «смилу в собі» — «смислу для себе».

Аналіз останніх досліджень Дослідженнями аспектів сповіді як культурного жанру, історією становлення її як жанру займалися такі автори як Шостин А. (1887) Алмазов А. (1894), Марков С.М. (1987), Уваров М.С. (1998), Душин О.Е. (2005), Хоружий С.С. (2012).

Метою статті є спроба коротко схарактеризувати шлях відокремлення публічної літературної сповіді (ПЛС) від церковної як джерела даного жанру, далі, перетворення та трансформування ПЛС в публічну літературну Інтернет сповідь (ПЛІС), і на кінець, потрапляння ПЛІС в поле зору наратології. У нас немає на меті поєднати церковні та світські жанри сповіді, ми спробуємо осмислити сам процес аналізу «буденних» та «небуденних» життєвих ситуацій людиною (Т.М. Титаренко), та взаємодоповнити їх додатковими смисловими, моральними та етичними домінантами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток, формування та становлення будь якого жанру і є його історією.

Поняття сповідь утворена від префіксного дієслова «поведати» «розповісти». Сповідь «ізвіт» - це намагання об'єктивно розібратися в собі, як скоріше створити чітку картину буденності завдяки вірному тлумаченню подій і трансформуванню їх в нові погляди на ці ж події. Перші церковні сповіді є нічим іншим як «турботою про себе». Саме смисловий «бунт» і приводить до сповіді, а досягнення і відчуття духовної благодаті і є бажаним результатом душевних митарств. За умови відсутності сенсу буття, смисли не зводяться до єдиного погляду на світ.

Сама по собі сповідь містить елемент катарсису, а розкаяння і покаяння мають психотерапевтичний характер, справжнє покаяння передбачає онтологічну трансформацію, збирання себе у цілісну особистість. Коли цей процес відсутній, то особистість «розпадається» на фрагменти «Я», і наступний вибір ідентичності нестійкий і нетривалий [9]. Перші сповіді

ставили людину перед обличчям Бога\Творця\Вчителя і вибором розкаяних вчинків (тобто «я шкодую що так сталося, але обставини того вимагали», і покаяння (тобто «ніколи і нізащо таке не повториться»). Церковну сповідь можна вважати основою, що веде до розміреного способу життя належного звичайному християнинові, потреби повсякденного соціокультурного осмислення цього життя. Таїнство покаяння є моральною подією, в якій віруючий визнає свою гріховність і є істотою, яка знаходиться в становленні, потребує змін, перебудови, очищення, необхідних для набуття повноти і цілісності [9]. Зовнішній контроль за смислами стає внутрішнім – звіт совісті. Відбувається дистанціювання та розрив з минулим, виникає інакшість буття завдяки морально-вольовим імпульсам, які дозволяють зосередитись на певних режимах свідомості і стратегіях діяльності. Цей процес відбувається завдяки триєдності «бути-знати-хотіти». Далі, намічається топос «дороги», як життєвого шляху для нової людини. Ключовим моментом покаяння є осяяння, пов'язане з баченням саме нової життєвої дороги. Таке світорозуміння самостверджує людське буття.

Словник В.І. Даля для слова сповідь приводить два значення: 1) «таїнство покаяння», 2) «щиріше і повна свідомість, пояснення переконань своїх, помислів і справ» [5]. Сповідь, це звернення до Бога\Творця\Вчителя, яке регулярно повторюється, це не тільки зосередженість на осмисленні власного життя, але і розгляд таких філософських категорій, як час «я в часі – я поза часом».

Першою ж ПЛС була «сповідь» бл. Августина з темами «я, мій внутрішній світ і космос», «час як абсолют, і час в якому я живу». Августина можна вважати творцем нового публічного літературного жанру. Сповідь в літературі це твір, в якому оповідання ведеться від першої особи, при чому оповідач впускає читача в найпотаємніші глибини власного духовного життя, прагнучи зрозуміти «кінцеві істини» про себе, своєму поколінню.

Деякі автори прямо так і називали свої твори: «Сповідь», визначаючи цим граничну відвертість - власну: «Сповідь» (1766-69) Ж.Ж. Руссо, «De profimdis» (1905) О. Уайлда, «Авторська сповідь» (1847) Н.В. Гоголя, «Сповідь» (1879-82) Л.Н.Толстого, в поезії - ліричного героя: «Сповідь сина століття» (1836) А. Мюссе, «Сповідь молодій дівчини» (1864) Ж. Санд, «Гусарська сповідь» (1832) Д.В. Давыдова, «Сповідь» (1908) М. Горького, «Сповідь хулігана» (1921) С.А. Есенина.

В сучасному світі сповідь вважають особливим видом автобіографії, яка охоплює ретроспективні спогади. Хоча, «у спогадах немає того, що є у жанрі сповідь. Сповідь - це не розповідь про прожиті дні, таємниці, до яких автор був причетний, це щира оцінка своїх дій і вчинків, здійснених у минулому, з урахуванням того, що оцінка ця дається перед обличчям Вічності в етичних категоріях людського життя, розкаяння та каяття» [7].

Внутрішнє життя стає метою опису, і може з'являтися у вигляді розрізнених заміток і роздумів, або осмислених і впорядкованих. Тут історія внутрішнього духовного зростання, описана самою людиною, і

вимагає хронологічної рамки, яку самі роздуми намітити невзможі, - їх доводиться брати із зовнішніх подій людського життя (соціокультурного досвіду). М.М. Бахтін зазначав, «автор, він же одночасно і герой, є і носієм цілого твору. Свідомість автора включає свідомість героя і його світ» [2]. Дослідженнями аспектів сповіді як культурного жанру, історією становлення як жанру займалися такі автори як Шостин А. (1887) Алмазов А. (1894), Марков С.М. (1987), Уваров М.С. (1998), Душин О.Е. (2005), Хоружий С.С. (2012).

До жанру сповідь дотичні не тільки автобіографії, а і щоденники <<http://www.litdic.ru/dnevnik/>>, записки, романи в листах, які можуть належати як художній, так і художньо-документальній прозі, - «Житіє <<http://www.litdic.ru/zhitie/>>» протопопа Авакума (1672-75), «Записки і пригоди знатної людини, що віддалилася від світла» А.Ф. Прево (1728-31), епістолярний роман Ж. де Сталь «Дельфіна» (1802), «Замогильні записки» Ф.Р. де Шатобріана (1848-50), «Щоденник» братів Гонкур (1956-58), «Вибрані місця з листування з друзями» (1847), «Записки божевільного» Гоголя (1835), «Щоденник письменника» (1873-81), «Записки з Мертвого будинку» (1860-62), «Записки з підпілля» Ф.М. Достоевського (1864).

Щоденникові записи а також Інтернет щоденники (блоги) також здатні дивувати своєю відвертістю, і тому отримують назву публічної літературної Інтернет сповіді (ПЛІС). Жанровою ознакою яких є багатошаровість і багатовекторність духовних пошуків.

ПЛІС як і церковна сповідь є у своєму роді літературним узагальнюючим твором, який вирішує питання благодатних взаємин і свобод волі, це не просто перегляд подій, а перегляд свого до них відношення, покаяння, і декларацію принципів, які людина сповідує і на далі буде сповідувати.

В свій час Б. Сток намагався розділити сповідальне оповідання на наративне і аналітичне. Дві перспективи і дві точки зору - людська і божественна, які протиставлялися у часовому вимірі. У сповіді свобода волі представлена як абсолютно виразна частина людської поведінки: людина вільна в своїх вчинках бути незламною та незалежною.

В Інтернеті ПЛІС має наративу форму вираження. Наратив в свою чергу є самодостатня і сам оцінна оповідь людини про своє життя з подіями упорядкованими у хронологічному часовому порядку, і такими що містять вже певні етичні орієнтири, або ціннісні аспекти. За його допомогою відбувається організація переживання соціального часу, біографічного часу, що дає можливість глибше зрозуміти сенс твору на основі творчого мислення автора. Сюжет у наративі є процес перетворення одиничних подій в єдине ціле. Наратив не просто реєструє події, він констатує їх і інспектує їх як значущі частини осмисленого цілого. З його допомогою ми можемо дати пояснення долі індивіда або народу. Це оповідь з відкритим фіналом, «доповнена супутніми обставинами і умовами». Якщо в наративі використовується такий етичний елемент як покаяння, то наратив має завершену константну форму, яка в процесі осмислення отримала

лаконічне смислове «табу», чи «лаконічний текстовий мотиватор». Наприклад «думати потрібно головою а не суспільною думкою».

Часто «смысл на всі випадки життя» який отримуємо в процесі осмислення життєвої ситуації має метафоричну форму вираження для більш підсиленого вираження думки. За типом впливу на оповідача сповіді цілком можна назвати емотивними (від лати. *emoveo* - хвилювати), тому що вони орієнтовані на особовий хвилюючий стан людини. Ступень розкриття свого «плотського світу» трансформується в «утіху філософствуванням»).

Метафора (від грец. - перенесення) представляє мовне виінакшення, завдяки якому слова і вирази у переносному розумінні, долають межі між двома основними типами мислення - міфопоетичним і дискурсивно-логічним (людина порівнює «я як...» («вільний птах»)), «воно як...» («как прах перед лицом ветра»)). П. Рікер головною здатністю метафори вважає передачу неперекладної інформації. Вона не тільки формує уявлення про об'єкт, вона також зумовлює спосіб і стиль мислення [12]. Разом з метафорою велике значення в тексті грає символ. А.Ф. Лосев вважав, що символ - це сама річ в її суті. Символ нам даний, а не заданий, і найголовніше - це правильне його розуміння, інтерпретація. Тільки за допомогою символу слова перетворюються на образ. Автор вказав на дві ознаки символу: це наочність символічної подібності, вкоріненої в соціокультурному досвіді, і символ як сенс з вказівкою на інше, неочевидне. Ось це і є ознаками іншомовності [8]. Далі, взаємопроникненість і образність предмету надає можливість вийти за рамки сказаного і встановити соціокультурні закономірності. Єдиним символічним знаком для всіх форм філософської автобіографії є Я. Я - це презентація себе, своєї життєвої позиції і одночасно пошук, пізнання цього Я. Автор, використовуючи різні мовні засоби: метафору, символ, алегорії, порівняння, уподібнення і ін., виражає себе, створює просторову перспективу тексту.

Інтернет блоги зі своїми життєвими подіями можна теж розцінювати з погляду релігійного християнського вірування і з урахуванням всього процесу становлення сповідувального жанру це своєрідні місіонери духовності.

На початку слід зазначити, що слово «сповідь» сьогодні означає дві різні речі: 1) подієве оформлення таїнства покаяння; 2) літературний публічний жанр (тут сповідь — розповідь, вислів, визнання, свідоцтво, коли людина може повідати щось іншому, розділити з ним своє знання) [6]. Також, автор літературної сповіді свідчить словом про свій шлях, досвід і стан душі. Але, не дивлячись на цю схожість, сповідь церковна і літературна протилежна по своєму внутрішньому устрою і настрою. Можна позначити це протистояння як прагнення до двох меж мови: повноті і яскравості слова (у літературній сповіді) і повноті мовчання (у таїнстві покаяння).

Сповідь як таїнство є етичною подією. Людина, що кається чи осмислює минуле, усвідомлює себе як таку, що потребує переоблаштування,

сміслового зрушення, очищення, зміни, необхідних для отримання повноти і цілісності.

Так характерним для Інтернет щоденників, як зазначалось є наративна форма викладення. Даний опис має жанр публічної літературної Інтернет сповіді (ПЛІС) та публічної літературної Інтернет проповіді (ПЛІП). Цікавість цього феномену полягає для нас в тому, що блогер майже ніколи не пише в жанрі ПЛІС, тобто, не аналізує свої життєві смисли (з когнітивної, смислової, культурної точок зору) [11] і не шукає діалогу з іншими блогерами для розгляду своїх поглядів під різними кутами зору. Він постійно інформує блогосферу в жанрі ПЛІП, як лідера прогресивної думки, і вважає свої думки недоторканими і не вартими критики (відчуває себе віртуальним божеством). Так дослідження показало, що блоги за своїм жанром і стилем викладення мають 87% ПЛІП, і тільки 13% ПЛІС.

Такий феномен, як літературна проповідь та сповідь з'явилися мабуть в Інтернеті не випадково, можливо вони природно викликані безтілесністю віртуальної особистості (яку деякі автори порівнюють з духами, гомункулусом, големом та ін.) і наскрізним просякненням псевдо життями. Напевне саме православне вірування допоможе знайти і відчуті грані між душею і духами, совістю і соромом, та їх відсутністю і відчуттям порожнечі [13].

В ідеалі ПЛІС розглядається як унікальне явище культури, що організовує хаос свідомості новоєвропейської людини, не залежно від того, який смисл – релігійний, світський, філософсько-символічний чи психологічний – закладений в це поняття. В ній надається головування створенню «книги життя» яка веде до гармонії буття у цьому світі [3].

Саме звернення до православних канонів і розгляд їх в контексті наукової герменевтики не випадкове і не спонтанне. В них часто окрім багатьох інших тем зустрічаються такі мотиви як боротьба з пагубністю, моральне очищення, наближення до Бога (культурного Абсолюту чи поняття Вчителя). Тут витоком духовного життя стає самопізнання. Згідно православної аскетиці, важливою перешкодою духовного життя є самоомана «прелесть», «висока думка про себе». Тобто, необхідне для спасіння самопізнання, можливе лише в діалозі з соціумом та божественною благодаттю чи культурним Абсолютом (традиційні соціокультурні цінності).

Результатом оцінки людиною свого морального стану з точки зору православ'я постає покаяння. А в сучасній культурі набувають популярності публічні самопрезентації, які мають віддалену схожість зі сповіддю, але блог можна вважати досить непоганою репетицією. Так, в кращому випадку ми маємо розкаяння а не покаяння в текстах блогів. Покаяння можливе лише від особистості до Бога чи Культурного абсолюту. [3] Розкаяння ж «без адресата» виражає лише жаль про моральну помилку. Окрім того, розкаяння цілком направлене на минуле, покаяння ж націлене на майбутнє, головний його зміст – зміна свідомості й «серця», бажання не повторювати невірного чи ганебного. Розкаяння зачіпає окремі частини вчинку людини, покаяння ж визначає «зміст і

напрямок особистого життя людини, всієї її поведінки в майбутньому» [4]. Погоджуємося з релігієзнавцями, що ПЛІС та ПЛІП в силу багатьох обставин є віддаленою від початкових канонічних витоків, але, якщо зважати, що за основу беруться глибинні механізми зцілюючі душу і такі, що адаптуються до соціально-духовних потреб, то можливо така робота того варта. Ми в жодному разі не будемо намагатися вивести щось спільне чи «схрестити» наукову думку з незвіданими духовними таїнствами. Ми продовжуємо намагатись взаємодоповнити наші дослідження направлені на психологічно комфортні умови перебування блогера у блогосфері. Спробуємо не дати розчинитись у просторі недостовірної інформації, спробуємо намітити напрямок для глибокого осмислення «буденних» та «небуденних» подій життя.

Один з найбільш яскравих симптомів сучасного падіння рівня моральності, це націленість на цінності споживання, кар'єри, успіху, життєвого комфорту. Але така самоціль приречена в кінці-кінців, на переживання порожнечі і нікчемності свого існування. Тільки той хто здатен вести з собою «невидиму брань» (пр. Никодим Св'ятогорець) досягне духовно-морального прозріння.

ПЛІС як відкрита нарація має певну незримую структуру і функції: очищення від псевдо правди; визнання будь чого (переводить факти в моральну площину); розвінчування ганебного, яке потім виступає в якості національного досвіду - заповіді. ПЛІС відбуваються під тиском обставин життя. Такий контроль над собою і своїми вчинками та думками несумлінно веде до моралізації особистості. Ми вважаємо, що цей жанр дисциплінує людину, більше того, у цьому жанрі природно поєднуються істина і цінності, теорії роздумів з поведінковими практиками. Не варто вважати, що відбувається репресія над самим собою, на справді, відбувається набуття здатності бажати того, що в подальшому дозволить комфортно існувати у суспільстві в соціокультурних рамках.

Канонічна сповідь веде до наближення до Божественного \ етично високого, ПЛІС стилістично упорядковує думки. І тут на нашу думку, повинна зникнути межа між я блогер і я «віртуальне божество».

ПЛІС властива завершеність, вона покоїться як річ, як художній текст. Вона на відміну від церковної упредметнює, ущільнює особу до завершеності героя естетичної діяльності. Якщо слово в церковній сповіді стоншується до смислового вислову і прагне розчинитися в мовчанні, то літературна сповідь прагне до докладного, детального, психологізованого опису всіх подій і рухів душі. Будь-який факт внутрішньої і зовнішньої біографії отримує всебічне мотивування, описується весь комплекс причин і наслідків будь-якого вчинку, піддаються аналізу стану і переживання. Слова набувають гнучкості, багатосенсовості, прагнуть адекватно показати складність внутрішнього життя і хитросплетіння долі.

Тут церковна і літературна сповіді співвідносяться не як «високе» і «низьке», «гідне» і «негідне», але скоріше як вдих і видих, звернення єдиної людини до Бога\Вчителя і до ближнього. Їх паралельне існування в духовному житті створює рівновагу культури.

Окреслений нами підхід дозволяє загалом прослідкувати паралелі між віртуальною особистістю, як безтілесним інтелектуальним згустком і духом чи душею – також безтілесною і інформаційно насиченою суттю. Можливо ці два феномени тяжіють одне до одного.

Велику увагу в аскетичній літературі приділяють розгляду фундаментальних розбіжностей між добро заради чогось і добро «Христа ради чи просто так».

В ідеалі блог з його специфічною регулюючою комунікацією, з широкими можливостями вибору референтної групи для отримання зворотного зв'язку і спостереженням за рефлексією досвіду життєвого шляху інших людей, дозволяє сформувати не тільки навички комунікації, але й усвідомити, апробувати, натренувати свій спосіб усвідомленої життєдіяльності в якості суб'єкта власного життєвого шляху. І можливо на проти таких тем в Інтернеті як «Біблія заможного життя» та «Магія духовності» не буде такого пожвавленого «Окання».

Нові дії та вчинки необхідні задля того, щоб побачити прояв нової сутності людини.

Список використаних джерел:

1. Алмазов А. Тайна сповідь в православній східній Церкві. Одеса, 1894. Репрінт: М., 1995. Т.1., с. 49
2. Бахтин М.М. Автор и герой эстетической деятельности / М.М. Бахтин // Бахтин М.М. – работы 1920-х годов. – К.: Next, 1994.-383 с.
3. Борисов С. Б. Мир русского девичества. 70-90 гг. XX века: монография / С.Б. Борисов. – Москва: «Ладомир», 2002. – С. 255-262. - ISBN: 586218418x.
4. Горный Е. Онтология виртуальной личности [Електронний ресурс] \ Новосибирский институт экономики, психологии и права. – «Новосибирское книжное издательство». - 2004. – С. 78-88. <http://www.netslova.ru/gorny/vl.html> (12.04.2015).
5. Даль В. И. Толковый словарь великорусского языка. / В.И. Даль. – М.: В 4 т. – Т.3. 1978. – С. 238.
6. Даль В. И. Толковый словарь великорусского языка. / В.И. Даль. – М.: В 4 т. – Т.4. 1980. – С. 59.
7. Казанский Н.Н. Исповедь как литературный жанр // Весник истории, литературы, искусства/ РАН, Отд-ние ист.филол.наук; гл. ред. Г.М. Бонгард-Левин. М.: Собрание, 2009. – Т. 6. – С. 73-90. – Библиогр.: с. 85-90 (45 названий) [Електронний доступ] http://krotov.info/libr_min/10_y/az/ansky_01.htm (12.04.2015).
8. Лосев А. Ф. Проблема символа и реалистическое искусство.— 2-е изд., испр.— М.: Искусство, 1995.—320 с.
9. Мазур Л. Сповідь: особливості її впливу на становлення самоідентичності особистості в постмодерну добу / Л. Мазур // Світогляд - Філософія - Релігія: Зб. наук. пр. — Суми: ДВНЗ "УАБС НБУ", 2011. — № 2(2) [Електронний доступ] <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/39545> (12.04.2015).
10. Марков С.М. Зачем человеку исповедь? ил. (Беседы о мире и человеке). М.: Политиздат, 1978. - 87 с.
11. Проблеми психологічної герменевтики. Монографія \За ред. Н.В. Чепелевої . – К.: Міленіум, 2004. – 276 с.
12. Рикёр, П. Я-сам как другой / Пер. с франц. - М.: Издательство гуманитарной литературы, - 2008 (французская философия XX века). - 416 с.

13. Сулер Дж. Люди превращаются в Электроников: основные характеристики виртуального пространства [Электронный ресурс]: \ «Флогистон», психология и интернет. – М., 1998. - <http://flogiston.ru/articles/netpsy/electronic> (22.06.2010).
14. Уваров М.С. Архитектоника исповедального слова Проект поддержан Российским гуманитарным научным фондом, грант № 97-03-16117 [Электронный ресурс]: \ Изд. «Алетейя», СПб., 2006. - <http://www.philosophy.ru/library/uvarov/02/00.html> (22.06.2010).

REFERENCES:

1. Almazov, A. (1894). *Tayna spovld v pravoslavny shldny Tserkvl.* [Mystery spovid in pravoslavny shhidny Tserkvi]. Odesa: [in Russian].
2. Bahtin, M.M. (1994). *Avtor i geroy esteticheskoy deyatel'nosti* [Author and aesthetic activity hero] Moscow: [in Russian].
3. Borisov, S. B. (2002) *Mir russkogo devichestva. 70-90 gg. XX veka* [World Russian girlhood 70-90. The XX century]. S.B. Borisov. Moskva. [in Russian].
4. Gorniy, E. (2004) *Ontologiya virtualnoy lichnosti* [Virtual personality Ontology] [Elektronniy resurs] <http://www.netslova.ru/gorniy/vl.html>. Moscow: [in Russian].
5. Dal, V.I. (1978) *Tolkoviy slovar velikoruskogo yazyika.* [Explanatory Dictionary of the Russian Language]. Moscow: [in Russian].
6. Dal, V.I. (1980) *Tolkoviy slovar velikoruskogo yazyika.* [Explanatory Dictionary of the Russian Language]. Moscow: [in Russian].
7. Kazanskiy, N.N. (2009) *Ispoved kak literaturnyy zhanr* [Confession as a literary genre] [Elektronniy dostup] http://krotov.info/libr_min/10_y/az/ansky_01.htm Moscow: [in Russian].
8. Losev, A. F. (1995) *Problema simvola i realisticheskoe iskusstvo.* [The problem of character and realistic art] Moscow: [in Russian].
9. Mazur, L. (2011) *Spovld: osoblivostl YiYi vplivu na stanovlennya samoidentichnostl osobistostl v postmodernu dobu.* [Spovid: osoblivosti ti vplivu emergent samoidentichnosti osobistosti in postmodern Dobou] Moscow: [in Russian]. [Elektronniy dostup] <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/39545>.
10. Markov, S.M. (1978) *Zachem cheloveku ispoved? il. (Besedyi o mire i cheloveke).* [Why would a man's confession? il. (Conversations about the world and man)]. Moscow: [in Russian].
11. Chepeleva, N.V. (2004) *Problemi psihologichnoyi germenetiki.* [Problems psihologichnoï hermeneutics. Monograph]. Chepeleva N.V. Kiev [in Russian]
12. Rik, Yor P. (2008) *Ya-sam kak drugoy.* [I-it-yourself another]. Moscow: [in Russian].
13. Suler, Dzh. (1998) *Lyudi prevraschayutsya v Elektronikov: osnovnyie harakteristiki virtualnogo prostranstva* [People turn to electronics: the main characteristics of virtual space] [Elektronniy resurs]: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/electronic> Moscow: [in Russian].
14. Uvarov, M.S. (2006) *Arhitektonika ispovedalnogo slova Proekt podderzhan Rossiyskim gumanitarnym nauchnym fondom, grant* [Elektronniy resurs]: <http://www.philosophy.ru/library/uvarov/02/00.html> Moscow: [in Russian].

Gudinova, I.L. Literary confession as a means of overcoming post-traumatic disorders. A literary confession, which contains the elements of catharsis, remorse and repentance, has a psychotherapeutic effect as it involves an ontological transformation, making an individual a whole person. The external control of the senses becomes the internal report of conscience. A break from the past forms another individual through moral and strong-willed impulses that allow focusing on certain modes of consciousness and

strategy. This process is based on the trinity of being-know-want. This is a way of life for a new personality. The key insight of repentance is the acceptance of a new way of life.

A literary confession as an open narration has a certain invisible structure and functions which include removal of pseudo-truth, understanding of something (the moral interpretation of the facts), discrediting the shameful that then acts as the national experience, i.e. the commandment. This takes place under the pressure of life. This control of the individuals and their actions and thoughts leads to the individuals' moralization. The genre of literary confession disciplines individuals via the natural combination of truth and values, thinking theory with behavioral practices.

Keywords: literary confession, narrative way of life

Відомості про автора

Гудінова І.Л. – науковий співробітник лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Gudinova, Iryna L. – Researcher, lab. of cognitive psychology, G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv

УДК 364.62-057.36(477.6)«20»

Дереча А.А., Ніколаєв Л.О.

СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГРУП ВЗАЄМОДОПОМОГИ У РОБОТІ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЩО ПОВЕРНУЛИСЯ ІЗ ЗОНИ АТО

Дереча А.А., Ніколаєв Л.О. Специфіка організації ефективної діяльності груп взаємодопомоги у роботі з військовослужбовцями, що повернулися із зони АТО
Стаття присвячена актуальній проблемі надання психологічної допомоги учасникам бойових дій у зоні проведення антитерористичної операції. Обґрунтовано ефективність використання груп взаємодопомоги у подоланні психологічних наслідків дії стресових факторів та попередження розвитку посттравматичних стресових розладів у демобілізованих військовослужбовців. Головна цінність даного методу полягає в тому, що члени групи взаємодопомоги, перебуваючи в колі людей з аналогічними проблемами, мають активізувати внутрішні ресурси і допомогти самим собі. Основна увага приділяється роботі з учасниками АТО, що мають екзистенційні розлади, втрату ідентичності, орієнтацію у власній особистісній ціннісній системі, пароксизмальні страхи, підвищену тривожність та спонтанну агресивність.

Ключові слова: психологічна реабілітація, екзистенційні розлади, травматичний досвід, посттравматичні стресові розлади, симптоматичні повторення, симптоми уникнення, симптоми збудження, групи взаємодопомоги, принципи діяльності груп взаємодопомоги.

Дереча А.А., Николаев Л.О. Специфика организации эффективной деятельности групп взаимопомощи в работе с вернувшимися из зоны АТО военнослужащими. Стаття посвящена актуальной проблеме оказания психологической помощи участникам боевых действий в зоне проведения антитеррористической операции. Обоснована эффективность использования групп взаимопомощи в преодолении психологических последствий воздействия стрессовых факторов и предупреждении развития посттравматических стрессовых расстройств у демобилизованных военнослужащих. Главная

ценность данного метода заключается в том, что члены группы взаимопомощи, находясь в кругу людей с аналогичными проблемами, должны активизировать внутренние ресурсы и помочь самим себе. Основное внимание уделяется работе с участниками АТО, имеющими экзистенциальные расстройства, потерю идентичности, ориентации в собственной личностной ценностной системе, пароксизмальные страхи, повышенную тревожность и спонтанную агрессивность.

***Ключевые слова:** психологическая реабилитация, экзистенциальные расстройства, травматический опыт, посттравматические стрессовые расстройства, симптоматическое повторение, симптомы избегания, симптомы возбуждения, группы взаимопомощи, принципы деятельности групп взаимопомощи.*

Постановка проблеми. Антитерористична операція на сході нашої країни створила актуальний виклик вітчизняній психологічній науці щодо проблем розробки та використання ефективних методів та засобів реабілітації військовослужбовців, що були учасниками бойових дій. Участь у бойових діях – це одна з найважливіших травмуючих подій, які може пережити людина, і для багатьох – це найбільший травматичний досвід усього їхнього життя.

Після таких вражаючих і страшних подій, як війна на Сході України, куди для захисту нашої країни більшість юнаків і чоловіків було мобілізовано без належної фізичної та психологічної підготовки, зрозуміло, що більшість бійців зазнають стресу, погано сплять і не можуть позбутися спогадів про травматичний досвід. Подібний стан може тривати в кожного по-різному, від декількох днів до декількох тижнів. Впоратись із травматичним досвідом людина може і сама або за допомогою близьких, друзів чи сім'ї. Але якщо людина не здатна впоратись зі своїми переживаннями, і ніхто із близького оточення їй не може допомогти, то пізніше пережитий травматичний досвід, матиме вплив на все майбутнє життя і може призвести як і до особистісних деформацій, так і до розладу особистості.

Необхідність соціальної підтримки при вирішенні цілої низки проблем, таких як: адаптація до нових умов соціального середовища, наявність несприятливих психологічних факторів, незадоволення новим соціальним та професійним статусом, гостра потреба для багатьох учасників бойових дій у соціально-психологічному захисті та психологічній реабілітації, – зумовлюють актуальність теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідники проблем, з якими стикаються учасники бойових дій, зокрема, Т.П. Паронянц, В.О. Лесков, В.С. Сідак, Н.В. Павлик, стверджують, що для більшості з них адаптація до цивільного життя супроводжується важкими відчуттями краху перспектив, ізоляції та відчуження від суспільного життя, оскільки в реальному житті їх досвід та знання часто виявляються незатребуваними [1; 4].

Якщо учасники АТО із посттравматичними стресовими розладами стають об'єктом уваги лікарів, психологів, психіатрів, соціальних працівників, то таким, що мають екзистенційні розлади, втрату ідентичності, орієнтацію у власній ціннісній системі особистості,

приділяється набагато менше уваги. Саме тому проблема повноцінної соціальної інтеграції учасників антитерористичної операції в суспільство, сприяння активному включенню їх в процес соціального функціонування, реалізації свого особистісного потенціалу набуває особливого значення.

Аналіз досліджень [3; 4] дозволяє стверджувати, що учасники бойових дій і, особливо, інваліди відчувають стійку ситуаційну соціально-психологічну дезадаптованість. Це зумовлено наявністю у них симптомів травматичних та посттравматичних стресових розладів. Їх основними проявами є:

симптоматичні повторення (нав'язливі спогади трагедії, що повторюються; сновидіння, що повторюються; відтворення переживань у формі ілюзій, галюцинацій, флешбеків);

симптоми уникнення (намагання втекти від розмов, думок, почуттів, місць, людей – всього, що може нагадувати про трагедію; блокування пам'яті; відсторонення від близьких);

симптоми збудження (безсоння; роздратованість; підвищена пильність; необґрунтована агресія).

Аналіз існуючих досліджень даної проблеми показав, що більшість учасників АТО намагаються не піднімати в розмові зі сторонніми тему участі в бойових діях, не думати про травмуючі події, не дозволяти переживати їх знову. Але при будь-якій згадці про них вказують на схильність заново переживати все, що сталося. Окремі картини подій, що відбулися, можуть раптово виникати у свідомості, при цьому супроводжуються важкими переживаннями, пов'язаними з ситуацією отриманого стресу. Часто у таких осіб при пригадуванні військових подій виникають неприємні фізичні відчуття – пітливість, порушення дихання, нудота, прискорення пульсу.

Дієвими формами соціально-психологічної підтримки є індивідуальні консультації для учасників АТО і членів їх сімей, організація бесід стосовно особливостей переживання і подолання людиною кризових станів та кризових і надзвичайних ситуацій, групи взаємодопомоги, а також проведення соціально-психологічних тренінгів екзистенційної спрямованості [3, с. 371].

Мета написання статті полягає у стислій характеристиці застосування методів соціально-психологічної підтримки, зокрема, груп взаємодопомоги, для подолання психологічних наслідків дії стресових факторів та попередження розвитку посттравматичних стресових розладів в учасників АТО.

Виклад основного матеріалу. Поняття «взаємодопомога» означає – справлятися зі своїми проблемами і знаходити рішення до них, проявляючи активність в рамках власних можливостей. У групи взаємодопомоги приходять люди, об'єднані спільними хворобами, інвалідністю, або які знаходяться в однакових психічних або соціальних конфліктних ситуаціях. Родичі постраждалих також часто об'єднуються в групи взаємодопомоги.

У загальних бесідах під час систематичних зустрічей членів груп окремі її учасники можуть отримати полегшення і підтримку від інших членів групи і зрозуміти, що не тільки вони одні обтяжені аналогічними проблемами. Вони набувають навичок з усвідомлення власних труднощів, ставлення до них і їх подолання. У центрі роботи такої групи знаходиться взаємний обмін досвідом та інформацією.

У групах взаємодопомоги в області здоров'я і захворювань її члени займаються взаємним обміном інформацією, наприклад, щодо можливостей лікування їх захворювання, застосування медикаментів, їх ефективності й побічних дій, питань з прав людей з важкою інвалідністю або надання фінансової підтримки товариствами страхування по догляду за хворими та медичного страхування.

Іноді на основі груп взаємодопомоги виникають громадянські ініціативи, які мають на меті передати свій досвід та отримані знання іншим постраждалим, за межі групи. Вони пропонують консультації та інформацію людям або їх близьким, які цього потребують і часто виступають за поліпшення певних умов у сфері медичного, соціального чи психологічного забезпечення, влаштовуючи інформаційні заходи та залучаючи до порушеної ними теми увагу громадськості. Таким чином цілі в діяльності груп взаємодопомоги виходять за рамки їх внутрішньої роботи.

Групи взаємодопомоги можуть існувати поза всякою залежністю від будь-якого проекту або організації, однак, в своїй більшості вони діють в безпосередній організаційній близькості з одним з проектів або організацією з надання допомоги.

Метою членів груп взаємодопомоги є допомогти самим собі, перебуваючи в колі людей з аналогічними проблемами.

Цілі і завдання групи взаємодопомоги визначаються її членами і можуть бути змінені в будь-який час.

Однак не всі групи взаємодопомоги переслідують конкретно поставлені перед ними цілі. Крім того, ці цілі можуть змінюватися у процесі діяльності групи.

Завдяки спільній роботі в одній з груп взаємодопомоги можливо більш легке подолання соціальних, психічних і / або обумовлених захворюванням навантажень. Члени групи взаємодопомоги працюють над поліпшенням своєї особистої ситуації, посилюючи тим самим свої можливості в соціальному аспекті.

У групах взаємодопомоги зав'язуються контакти, відбувається обмін особистим досвідом й інформацією, і виробляються шляхи виходу з ситуації, що створилася.

Члени груп взаємодопомоги можуть:

- надавати взаємну підтримку при подоланні труднощів;
- отримувати нові знання в світлі особистої проблемної ситуації;
- знаходити цілковито інші способи ставлення до своєї проблеми;
- позбавлятися від стану соціальної ізоляції й існуючих страхів;
- займатися активною спільною діяльністю;

навчитися самовпевненому зверненню до людей-професіоналів;
знаходити новий сенс і перспективи життя;
взаємно підтримувати один одного у боротьбі за власні права.

Багато членів груп взаємодопомоги набувають позитивного досвіду в сфері подолання психічних, соціальних і фізичних навантажень. Найчастіше вони більш самостійно і впевнено ставляться до своїх проблем порівняно з іншими людьми в аналогічних ситуаціях.

Групи взаємодопомоги створюються на основі самостійно визначеної відповідно до власної відповідальності зацікавленості потерпілих або їх родичів. Мотивація при цьому виходить з бажання змінити що-небудь у власній ситуації й обмінятися своїм досвідом з людьми, що живуть під тягарем аналогічних проблем.

Члени груп взаємодопомоги знаходять взаєморозуміння на рівні однакових проблем, створюючи можливості для їх конкретного усвідомлення. Таке конкретне усвідомлення проблем не вдається професійним помічникам (психологам, соціальним працівникам), так як вони не можуть відчувати на собі тягар проблем постраждалих через відсутність аналогічного власного досвіду.

Стороння допомога (наприклад, професійні консультації, терапія) означає – прийняття допомоги, у той час як взаємодопомога завжди має на увазі її обопільні віддачу і отримання.

Ініціатива з надання взаємодопомоги є істотним доповненням до професійної допомоги в медичному та соціальному забезпеченні. Вона в першу чергу спрямована на компенсацію психосоціального дефіциту.

Мотивація до співпраці в групі взаємодопомоги часто пов'язана з наступними загальними очікуваннями й уявленнями:

знайти розуміння власних проблем;

пізнати почуття схвалення;

відчувати емоційну підтримку;

подолати свою ізолюваність;

отримати вказівки на конкретні ініціативи;

організація спільних активних дій;

уявлення загальних інтересів у плануванні й реалізації прагнень і вимог в медичному та соціальному забезпеченні.

Кожен з учасників групи повинен мати можливість виговоритися і висловити свої власні бажання та очікування. Тільки таким шляхом можна позбутися своїх розчарувань. Важливо при цьому також вміти вислухати інших учасників групи. Про що вони хочуть розповісти? Чому я можу навчитися на їхньому досвіді? Важливою основою розуміння інакомислячих в групі є толерантність.

Групи взаємодопомоги розробили на основі існуючого багаторічного досвіду основні принципи в напрямку своєї діяльності. Ці основні принципи можуть надати підтримку в справі раціональної організації роботи груп.

1. Усі члени беруть добровільну участь у групі взаємодопомоги в зв'язку з особистими проблемами.

Умовою для участі в одній з груп взаємодопомоги окремих осіб є наявність власних, але схожих з іншими проблем, пов'язаних із захворюванням, інвалідністю, згубною залежністю або конфліктною психосоціальною ситуацією. Представництво у вигляді третіх осіб не допускається. Родичі осіб, які потребують допомоги, як правило, беруть участь у власних групах взаємодопомоги. Участь в групах взаємодопомоги – добровільне. Це означає також і те, що кожен учасник може припинити відвідування групи взаємодопомоги тоді, коли він сам забажає цього.

2. Усі члени групи взаємодопомоги наділені рівними правами і спільно визначають стиль діяльності групи.

Напрямок діяльності групи, відкритість або закритість для нових членів, тематичні напрямки, які підлягають обговоренню, або активні дії – всі ці проблеми вирішуються групою спільно відповідно до принципів демократичності. Всі члени групи мають однакові права і обов'язками.

3. Теми, які обговорюються у групі взаємодопомоги, не виходять за межі групи і не повідомляються стороннім (збереження таємниці).

Взаємна довіра є умовою хорошого співробітництва групи. Для того, щоб мати можливість відкрито і відверто обговорювати власну ситуацію, члени групи повинні бути впевнені в тому, що сказане ними залишиться внутрішнім секретом. Тому вони повинні прийняти взаємні зобов'язання щодо виключення передачі почутого в групі стороннім особам.

4. Кожен член бере участь в групі взаємодопомоги з тим, щоб в першу чергу допомогти самому собі, а не іншим.

Найчастіше виникають труднощі, коли хтось, виходячи зі своїх переконань або аналогічних переживань і їх успішного подолання в минулому, хоче надати допомогу іншим, не думаючи при цьому про себе. Такі «хороші поради», якими один з членів групи «перевантажує» інших, є вельми проблематичними.

5. Кожен учасник відповідає за себе, групу і розвиток подій в групі.

Рішення щодо відповідності рішень, ситуацій, розвитку подій або бесід у групі своїм власним бажанням кожен приймає для себе сам. Тим самим кожен член групи взаємодопомоги з усією активністю і відповідальністю вносить свій вклад у розвиток подій у групі і напрямок її діяльності. Кожен член зобов'язаний повідомити іншим членам групи свою думку у разі виявлення ним відступу від відповідного напрямку в розвитку подій в групі. У подібному випадку учасники групи мають у своєму розпорядженні загальні можливості для зміни ситуації, що виникла.

Правила і методи роботи призначені для того, щоб надати певну структуру бесід і подій у групі взаємодопомоги. Вони сприяють концентрації уваги на одній певній темі й індивідуальних бажаннях. Застосування цих методів і правил дуже різноманітне і залежить від відповідної тематики групи взаємодопомоги.

Деякі групи взаємодопомоги працюють без певних правил або користуються лише певною технікою або методами, які здаються їм

такими, що найбільше підходять для їхньої діяльності. Право вибору правил і методів роботи завжди залишається за самою групою.

Кожна група взаємодопомоги розробляє свої власні принципи дії, які відповідають її бажанням і потребам. Стиль роботи може змінюватися з плином часу, що робить необхідним або зайвим застосування тих чи інших принципів.

Групова робота завжди підпорядкована певній динаміці. І тому на кожній фазі можуть виникнути певні труднощі. У групах взаємодопомоги зустрічаються люди, хоча і пов'язані спільним бажанням, але, тим не менш, дуже різні за своїми індивідуальними якостями. У кожній групі людей стикаються різні думки, інтереси і потреби. Це – цілком нормальне і саме по собі безпроблемне явище. Проблемою не є розбіжності в думках і поглядах, а поводження з ними.

Діяльність груп взаємодопомоги відрізняється тим, що вони працюють без професійної допомоги. Однак, вони можуть організувати проведення консультацій або надання підтримки професійними фахівцями.

Динаміка і проблеми в групі можуть бути так тісно пов'язані один з одним, що її учасники не в змозі розпізнати власні причини конфлікту і внаслідок цього не можуть усунути його. У подібних ситуаціях групи часто потребують надання їм конкретної допомоги ззовні. Вони звертаються до інших груп взаємодопомоги або професіоналів, наприклад, до співробітників контактних центрів взаємодопомоги, фахівців соціальної сфери, які мають досвід групової роботи, або психологів. Група взаємодопомоги самостійно приймає рішення щодо виду необхідної підтримки.

Якщо групі потрібна допомога, тоді всі теми і проблеми повинні бути дуже точно сформульовані, а бажання отримання підтримки ззовні має виходити від усіх членів групи взаємодопомоги. Також повинні бути визначені і межі наданої допомоги.

Як правило, група запрошує на свою зустріч консультанта, коли присутні всі члени групи взаємодопомоги. Консультації мають проводитися тільки під час зустрічі групи.

Особливо важливим при цьому є те, щоб консультанти не втручалися в тематику групи, а зосереджували напрямок своєї консультації лише на структурі й методах роботи групи, а також на ставленні членів групи один до одного.

Оскільки серйозні конфлікти наражають на небезпеку групову роботу або саме існування групи, то виникає альтернатива - розпад групи або спроба її членів подолати виниклі непорозуміння за допомогою тимчасового керівництва ззовні.

Сенсом і метою такого керівництва є подолання труднощів і конфліктів разом з виявленням динамічних процесів у групі. Керівництво групою взаємодопомоги повинно сприяти виникненню ініціативи і методів допомоги, за допомогою яких спільно можуть бути подолані наявні конфліктні ситуації. Таким чином, у цілому поліпшується або знову

відновлюється працездатність окремих членів і самої групи взаємодопомоги.

Основним завданням професійного куратора, який надає «стартову» допомогу групі взаємодопомоги, є його позиція - показати групі свою «непотрібність» в якості керівника.

Однак при цьому іноді виникають і труднощі. Як показує досвід, після припинення професійного керівництва існування групи знаходиться під загрозою. Причину цього найчастіше слід шукати в розвитку динаміки групи, зосередженої на кураторі як на керівнику групи. І як тільки він іде, так група розпадається.

Здебільшого проблематичним є і фінансування послуг куратора, оскільки контактний центр взаємодопомоги перебирає ці досить значні витрати, і не кожен член групи може оплатити їх.

Якщо група приймає рішення щодо постійного кураторства, то тоді вона перестає бути групою «чистої» взаємодопомоги. Більш точним у даному випадку було б її визначення як керованої або терапевтичної групи з обміну власним досвідом, або дискусійної групи.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Психотравмуючі події, складна соціальна ситуація, яка склалася в Україні породжують стан тривоги та переживання у населення, не виключенням стали і військовослужбовці. Для подолання несприятливих наслідків стресової ситуації потрібна спрямована психологічна допомога. Відтак, вкрай важливо здійснювати наукові та прикладні пошуки нових для вітчизняної роботи методів соціально-психологічної допомоги для учасників АТО та їхніх сімей.

Ініціатива з надання взаємодопомоги є істотним доповненням до професійної допомоги в медичному та соціальному забезпеченні. Вона в першу чергу спрямована на компенсацію психосоціального дефіциту.

Перспективою подальших досліджень буде створення програми соціально-психологічної реабілітації для учасників бойових дій у зоні антитерористичної операції, в основу якої буде покладено організацію груп взаємодопомоги для військовослужбовців та їхніх сімей.

Список використаних джерел:

1. Лесков В.О. Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних військових конфліктів / В.О. Лесков // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К., 2006. – Т. VIII, вип. 3. – С.191-197.

2. Лобачевский И. Группы самопомощи. Мини-руководство по организации / И. Лобачевский [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://gestaltclub.com/articles/obsaa-psihologia/2765-gruppy-samopomosi-mini-rukovodstvo-po-organizacii>

3. Мульована Л.І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО / Л.І. Мульована // «Молодий вчений». – 2014. – № 10 (13). – С.114-116.

4. Петрова О.И. Психологические основы реабилитации инвалидов военной службы / О.И. Петрова, Н.Б. Шабалина, Н.Ю. Сысоева, Д.Л. Кикозашвили [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.invalidnost.com/forum/11-1078-1>

REFERENCES:

1. Leskov, V.O. 2006) Psykhologichna rabilitacia viyskovosluzhbovtziv zapasu v systemi minimizacii vyaviv negatyvnikh psykhologichnykh naslidkiv lokalnykh viyskovykh konfliktiv [Psychological rehabilitation of the military reserve in the system to minimize the negative manifestations of psychological consequences of local military conflicts] Zbirnyk naukobykh prac instytutu psykhologii im. G. S. Kostyuka APN Ukrainy / Za red. S/D/ Maksymenka. – Collection of scientific papers of the Institute of psychology. G. S. Kostyuk APS of Ukraine / ed. by S. D. Maksymenko T. VIII, vyp. 3, 191-197, Kyiv : Geoprint [in Ukrainian].
2. Lobachevskiy, I. Gruppi samopomochi. Mini-rukovodstvo po organizacii / Self-help groups. [Mini-guide to organizing] [Electronny resurs]: Rezhim dostupy:<http://gestaltclub.com/articles/obsaa-psihologia/2765-gruppy-samopomosi-mini-rukovodstvo-po-organizacii>[in Ukrainian].
3. Muliovana, L.I. (2014.) Metody psykhologichnoi dopomogy uchasnykam ATO [Methods psykhologichnoi dopomogy uchasnykam ATO] «Molodyi vchenyi»,10 (13),114-116 [in Ukrainian]
4. Petrova, O.I. Psikhologicheskie osnovy reabilitacii invalidov voennoy sluzhby / [Psychological basis of rehabilitation of disabled military] [Electronny resurs]: Rezhim dostupy <http://www.invalidnost.com/forum/11-1078-1>[in Ukrainian].

Derecha, A.A., Nikolaiev, L.O. *Organization of mutual aid groups' work with servicemen who return from ATO zone. Anti-terrorist operation in the east of Ukraine poses a serious challenge to Ukrainian psychological science on issues of development and use of effective methods and tools for rehabilitation of solders who took part in a military conflict. Participation in this fighting is one of the most traumatic events that one can experience, and for many it is the most traumatic experience of their lives.*

The research on war veterans' rehabilitation is important due to their need of social support in solving a number of problems which include adaptation to the new social conditions, social and professional status.

The article is devoted to the problem of providing psychological assistance to ATO servicemen. The authors proved the efficiency of mutual aid groups in overcoming and preventing PTSD among the demobilized soldiers.

The main value of this method is that members of mutual aid groups, being among the people with similar problems, activate their internal resources and help each other.

The mutual aid group members become aware of their problems, vent out their desires and expectations thus getting rid of their disappointment. The value of mutual aid groups is in working without professional help, although they can have advice or support from experts.

The focus is on working with ATO veterans who lost their identity, are existentially frustrated, disoriented in their personal value systems, extremely anxious, spontaneously aggressive and have paroxysmal fears.

Keywords: *psychological rehabilitation, existential disorder, traumatic experience, post-traumatic stress disorder, mutual aid groups, principles of mutual aid groups*

Відомості про автора

Дереча А. А. – Старший викладач кафедри психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Україна

Николаев Л. О. – Старший викладач кафедри психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Україна

Derecha, Alla A. – Senior lecturer, dept. of psychology Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University named after Hryhorii Skovoroda, Pereyaslav-Khmelnytsky, Ukraine
Nikolaev, L. A. – Senior lecturer, dept. of psychology, Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University named after Hryhorii Skovoroda, Pereyaslav-Khmelnytsky, Ukraine

УДК 159.922.27:331.556.4

Дідик Н. М.

СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРИШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Дідик Н.М. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб. У статті проаналізовано особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Описано, що для більшості з них адаптація до нових умов життя є стресовою ситуацією та викликає значний соціально-психологічний дискомфорт. У статті вказано, що на рівень адаптованості мігрантів впливають соціальний та економічний статус, національна, соціокультурна та релігійна приналежність, причини внутрішньої вимушеної міграції, вік особи, ставлення місцевого населення. До основних адаптаційних проблем, з якими зустрічаються внутрішньо переміщені особи, належать: відмінності в культурах мігрантів та приймаючого населення; переживання ними депривації та ізоляції; взаємини з місцевим населенням. Метою психологічної підтримки переселенців є навчити їх пристосовуватися до дійсності і сприяти адаптації до нових умов життя.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, соціально-психологічна адаптація, переселенці, мігранти, соціальна дезадаптованість, психологічна підтримка, психологічний супровід.

Дидык Н. М. Социально-психологическая адаптация внутренне перемещенных лиц. В статье проанализированы особенности социально-психологической адаптации внутренне перемещенных лиц. Описано, что для большинства из них адаптация к новым условиям жизни является стрессовой ситуацией и вызывает значительный социально-психологический дискомфорт. В статье указано, что на уровень адаптированности мигрантов влияют социальный и экономический статус, национальная, социокультурная и религиозная принадлежность, причины внутренней вынужденной миграции, возраст, отношение местного населения. К основным адаптационным проблемам, с которыми сталкиваются внутренне перемещенные лица, относятся: различия в культурах мигрантов и принимающего населения; переживания ими депривации и изоляции; взаимоотношения с местным населением. Цель психологической поддержки переселенцев – научить их приспособливаться к действительности и способствовать адаптации к новым условиям жизни.

Ключевые слова: внутренне перемещенные лица, социально-психологическая адаптация, переселенцы, мигранты, социальная дезадаптированность, психологическая поддержка, психологическое сопровождение.

Актуальність дослідження. У міру збільшення масштабів міжнародної міграції її економічні, соціальні, культурні та політичні наслідки зростають. Міграція може бути творчою, економічною та соціальною силою, що викликає приплив працівників, розвиток економіки, збагачення культури. Серед несприятливих соціальних наслідків міграції досить істотне значення має обумовлене нею зростання соціального стресу як у момент

безпосереднього переселення, облаштування, так і на стадії адаптації до нових умов.

Соціальна адаптація є не лише стан людини, але й процес, протягом якого соціальний організм набуває рівновагу і стійкість до впливу соціального середовища. Соціальна адаптація набуває виняткової актуальності в переломні періоди як життєдіяльності людини, так і в періоди радикальних економічних та соціальних реформ.

У теперішній час значних соціально-економічних потрясінь, військових конфліктів збільшилась кількість осіб, які покидають зони лиха та переїжджають у більш безпечну місцевість країни. Для більшості з них адаптація до нових умов життя є стресовою ситуацією та викликає значний соціально-психологічний дискомфорт. Т. І. Щербак зауважує, що адаптація до нових умов життя є стресовою ситуацією, що викликає певний дискомфорт і вимагає мобілізації всіх енергетичних ресурсів [10, с. 107]. Міграція ставить людину перед необхідністю реадaptaції, ламаючи колишні, звичні форми взаємодії з навколишнім середовищем і змушуючи шукати і напрацьовувати нові.

У звіті Управління з координації гуманітарних питань ООН (УКГП) відзначають складну ситуацію, що склалася, у постраждалих від конфлікту на Донбасі. За даними Міністерства соціальної політики станом на 6 червня 2016 року, в Україні взято на облік 1 785 740 внутрішньо переміщених осіб, з них майже 1 млн 100 тис – жінки, 700 тисяч – чоловіки. Кількість вимушено переміщених осіб з Донецької та Луганської областей, а також АР Крим на поточний момент уже перевищила 1 млн осіб і сформувалась унаслідок кількох міграційних хвиль, безпосередньо пов'язаних з періодичністю та інтенсивністю бойових дій. Такого масштабного вимушеного переміщення населення Європа не зазнавала з 1943 року [8]. Також раніше повідомлялося, що з окупованого Криму за час анексії виїхали 20 тисяч осіб, половина з них – кримські татари.

Аналіз останніх досліджень. Проблему надання соціально-психологічної підтримки мігрантам вивчали: О. Блинова, В. Бондаровська, Т. Б. Гніда, О. С. Зінченко, Т. М. Коваль, О. М. Непомнящий, Т. О. Разводова, Т. М. Титаренко А. І. Тінякова, Т. І. Щербак та ін. [1; 2; 4-7; 9; 10]. Разом з тим, проблему соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб вивчено ще недостатньо. Це зумовило проведення нами відповідного дослідження.

Мета статті – проаналізувати особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Виклад основного матеріалу дослідження. У ст. 1 Закону України від 24.12.2015 № 921-VIII «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» вказано, що «внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів

насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру» [3].

За словами О. С. Зінченко, існують як об'єктивні так і суб'єктивні причини успішної чи неуспішної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО). До об'єктивних можна віднести загальну соціально-економічну ситуацію в країні, до суб'єктивних – особливості особистості (страх, тривога, агресія), наявність конфліктних ситуацій з приймаючою громадою тощо [4, с. 49]. Також визначають зовнішні та внутрішні, індивідуальні та групові, глобальні, регіональні і т. п. Впливає на успішність соціально-психологічної адаптації і попередній досвід переміщеної особи та характер можливої отриманої психологічної травми [4, с. 52].

О. Є. Блінова описує індивідуальні і групові чинники адаптації внутрішньо переміщених осіб [2, с. 114-115]. До індивідуальних чинників належать демографічні та особистісні індивідуальні відмінності (вік – швидше адаптуються діти; освіта – менший «культурний шок» відчувають люди з вищою освітою); особистісні характеристики: авторитарні, ригідні, нетолерантні до невизначеності люди важче засвоюють нові соціальні норми, цінності і мову; життєвий досвід індивіда, його готовність до змін та мотивація до адаптації. До групових чинників дослідниця відносить: міру схожості або відмінності між культурами; особливості культури, до якої належать мігранти; особливості місця перебування (спосіб, за допомогою якого впливають на вимушених мігрантів – чи прагнуть до їх інтеграції, чи толерантні до культурної різноманітності).

А. І. Тінякова, Т. Б. Гніда, Т. О. Разводова вважають, що на рівень адаптованості мігрантів впливають багато факторів: соціальний та економічний статус, національна, соціокультурна та релігійна приналежність, причини внутрішньої вимушеної міграції, вік особи, ставлення місцевого населення [9, с. 77-79]. У зв'язку зі зміною місця проживання їм властиві: замкненість у собі, сімейна та групова ізоляція, соціальна дезадаптованість, агресивність, делінквентність, почуття відчуженості, соціальної несправедливості, невпевненість, тривожність і страхи, порушення сну, зниження апетиту та ін. Такі негативні психоемоційні та фізіологічні стани вимагають значної соціально-психологічної допомоги.

О. Є. Блінова зауважує, що внутрішньо переміщені особи часто демонструють неготовність адекватно вирішувати проблеми свого облаштування на новому місці, в нових умовах життя [2, с. 111]. Це зумовлює необхідність створення механізму у вигляді ефективної системи їх подальшої адаптації.

А.І. Тінякова, Т. Б. Гніда, Т. О. Разводова метою психологічної підтримки переселенців називають допомогу, що спрямована на подолання проблем розвитку, викликаних пережитим досвідом вимушеного внутрішнього переміщення [9, с. 80]. Т. М. Коваль зауважує, що метою психологічного супроводу переселенців є навчити їх пристосовуватися до дійсності і долати психотравмуючі впливи, а завдання – формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії, і сприяти

доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки, зміцнювати віру в свої можливості, сприяти адаптації до нових умов, набуття власної цілісності, значущості, усвідомлення сенсу його буття [5, с. 195].

Основні виклики, пов'язані з вимушеним переміщенням громадян, виявляються у зростанні навантаження на локальних ринках праці, існуванні проблем розміщення, працевлаштування, медичного обслуговування, психологічної реабілітації, доступу до освіти, культурної та соціальної реінтеграції тощо [8].

Т.І. Щербак до основних адаптаційних проблем, з якими зустрічаються мігранти, відносить: відмінності в культурах мігрантів та приймаючого населення; переживання ними депривації та ізоляції; взаємини з місцевим населенням [10, с. 108]. Процес адаптації до нових умов життя на новому місці у вимушених мігрантів протікає набагато складніше. Дослідниця зауважує, що у них втрачається позитивна ідентичність, відбувається «втрата почуття самого себе», неможливість пристосуватися до нових обставин, змінюється психічний стан, погіршується фізичне самопочуття, руйнується багато соціальних установок, доводиться формувати у собі нові цінності, переконання, форми поведінки, характерні для даного середовища.

Проблеми, які виникають у ВПО найчастіше, це: розлука з рідною землею і близькими, бюрократія і нерозуміння чиновників, різне ставлення населення, відсутність особистих заощаджень і необхідність допомагати тим, кого залишили на батьківщині.

Термін «приживлюваності» переселенців на новому місці близько десяти років. «Приживлюваність» включає в себе аспекти соціальної та біологічної адаптації, стадію облаштування. У період очікування (надзвичайна, початкова фаза) людина зазвичай відчуває почуття невпевненості, ізоляції, безпорадності перед обличчям своєї сім'ї, страху переслідування, занепокоєння і невизначеність щодо свого майбутнього, почуття скорботи по тому, що втрачено.

Т.І. Щербак зауважує, що мігранту доводиться не тільки формувати у собі нові цінності, переконання, форми поведінки, притаманні для даного середовища, але й відмовитись від колишніх. Відбувається перебудова психічних якостей особистості, поведінки і діяльності суб'єкта адаптації у відповідь на вимоги нового соціального середовища і зміни самого соціального середовища в ході задоволення адаптивної проблеми вимушеного мігранта з метою їх повноцінної взаємної діяльності та розвитку [10, с. 107-108].

ВПО після прибуття на нове місце проживання відчувають потребу в повазі і розумінні, доброзичливості. Особливо гостро перед вимушеними переселенцями постають проблеми соціокультурної адаптації, тобто процеси, завдяки яким переміщена особа та нове культурне середовище набувають певної відповідності.

У дослідженні Т. Стефаненко виокремлено внутрішню сторону адаптації (відчуття задоволеності життям) та зовнішню (участь індивіда в соціальному та культурному житті нової групи). Внутрішнім джерелом

соціокультурної адаптації є невідповідність звичної культурної діяльності внутрішньо переміщеної особи зміненому соціокультурному середовищу [4, с. 49].

У роботі з мігрантами варто дотримуватись, за словами Р. Бандури, таких принципів: по-перше, слід пам'ятати, що більшість мігрантів зможуть зробити вагомий вклад у розвиток економіки країни; по-друге, органи державної влади повинні сприяти адаптації й успішній інтеграції мігрантів у нове суспільство, боротися з їх дискримінацією; по-третє, варто усвідомлювати, що інтеграція і встановлення добросусідських відносин між місцевим населенням і мігрантами – це довготривалий процес [1, с. 83].

Р. Бандура до соціально-психологічного напрямку роботи з мігрантами відносить: психологічне консультування; психологічну корекцію і допомогу в соціальній адаптації; психологічну допомогу в гострих кризових ситуаціях й в умовах післятравматичного стресу; психопрофілактику стресів; психологічні тренінги з мігрантами; навчання аутотренінгам і психологічній саморегуляції; психологічну діагностику розвитку дітей і підлітків із родин мігрантів; психологічну діагностику і консультування у зв'язку зі здобуттям нової спеціальності [1, с. 84].

За підтримки проекту «Всеохопна стабілізаційна підтримка ВПО та підтримка постраждалого населення», який діє з грудня 2014 р., відкрито гарячу лінію для ВПО, що забезпечується громадською організацією «Донбас SOS». За їхніми статистичними даними, у липні 2015 р. найбільше звернень було з питань роз'яснення процедури перетину кордону, реєстрації ВПО та документації (49%). Варто відзначити, що звернення саме з цих питань лідирує протягом декількох місяців. Інші питання, якими цікавилися ВПО:

- неурядові організації, урядові установи, міжнародні організації, що надають допомогу ВПО (18%);
- доступ до соціальних виплат (9%);
- умови проживання (7%);
- питання здоров'я (3%);
- можливість працевлаштування (3%);
- освіта (1.2%);
- пошук зниклих членів родини / питання об'єднання сім'ї (0.3%);
- питання стигми та дискримінації, стосунки ВПО з місцевим населенням (0,06%);
- домашнє / гендерне насильство / комерційна експлуатація (0.06%);
- питання щодо повернення (0.03%);
- інші (9.25%) [6].

Результати звернень свідчать про те, що ВПО не вистачає, насамперед, належної інформації навіть для того, щоб безпечно потрапити на підконтрольну українському уряду територію і зареєструватися. Далі, звичайно, ВПО зіштовхуються з проблемами юридичного, соціального, фінансового та комунального характеру.

Всеукраїнською громадською організацією «РОЗРАДА» в рамках проекту «Створимо безпечне середовище для навчання та адаптації дітей-біженців» було розроблено та апробовано психологічну, педагогічну та культурологічну методик, які сприяють розвитку толерантних стосунків дітей-біженців та тих дітей, з якими вони навчаються та проводять вільний час. У рамках психологічної просвіти бажано надавати інформацію про особливості соціальної адаптації та активності дітей-переселенців.

На нашу думку, у наданні соціально-психологічної адаптації внутрішнім мігрантам стануть корисними: «Дорожня карта для осіб, переміщених у межах країни для вирішення питань постановки на облік та надання адресної допомоги», яка розроблена Міністерством соціальної політики України; «Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам» за редакцією О.Л. Іванової (Київ, 2014), які підготовлені в межах виконання Проекту «Підтримка реформи соціального сектору в Україні».

Учасники Міжнародної науково-практичної конференції «Вимушено переміщені особи в Україні: реалії та можливості», яка відбулась 27 лютого 2015 року у м. Києві, звернулися до Верховної Ради України, Кабінету Міністрів України та країн-учасниць міжнародної конференції з таким рекомендаціями, що визначають пріоритетні напрями дій та інвестицій щодо подолання негативних наслідків і реалізації позитивного потенціалу вимушеної внутрішньої міграції населення в Україні:

Розвиток економіки, створення робочих місць і забезпечення зайнятості.

Розвиток соціального обслуговування. Розміщення та забезпечення житлом вимушено переміщених осіб. Медична допомога.

Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, що передбачає:

Надання послуг із соціального консультування, психологічної адаптації та підтримки вимушено переміщених осіб.

Подолання психофізіологічних травм, стресового стану, соціальної апатії, втрати віри у майбутнє.

Залучення на партнерських і волонтерських засадах психологів-консультантів і психотерапевтів приватної практики, в тому числі через співробітництво з професійними асоціаціями і міжнародними організаціями.

Розвиток гуманітарної сфери. Забезпечення доступу до освіти вимушено переміщених осіб. Культурна реінтеграція та національна самоідентифікація вимушено переміщених осіб. Інформаційна політика і соціальна взаємодія вимушено переміщених осіб.

Правові механізми вирішення проблем та використання соціального потенціалу внутрішньо переміщених осіб. Удосконалення механізмів реалізації: Закон України «Про забезпечення прав і свобод громадян та правовий режим на тимчасово окупованій території України» від 15.04.2014 N1207-VII; Закон України «Про особливий порядок місцевого самоврядування в окремих районах Донецької та Луганської областей»

від 16.09.2014 № 1680-VII; Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 №1706-VII;

Фінансові механізми залучення міжнародної донорської допомоги для розв'язання проблем ВПО організаційне забезпечення надання допомоги внутрішньо переміщеним особам [8].

У процесі соціально-психологічної адаптації ВПО має відбутися відповідність суспільно регламентованої поведінки та інтересів, ціннісних орієнтацій ВПО й, одночасно, процеси злиття з соціумом без втрати власної індивідуальності. На думку О. С. Зінченко, у якості показників адаптованості внутрішньо переміщених осіб можуть виступати: соціальний комфорт; активне включення в діяльність приймаючої громади, активність у досягненні поставлених завдань; оптимізм (розуміння можливості реалізації власних цілей у майбутньому) [4, с. 50].

Індикаторами успішної соціально-психологічної адаптованості є: психологічна задоволеність мігрантів своїм становищем в новому середовищі і вільна орієнтація в ньому; засвоєння цінностей, норм, стандартів поведінки і традицій приймаючого суспільства; наявність житла і роботи засвоєння іншої мови; пристосування до нового природно-екологічного середовища; паритетне спілкування і взаємодія з представниками більшості; повноцінна участь мігрантів у соціальному і культурному житті нового суспільства [2, с. 116].

На думку Т. М. Титаренко, в якості передумови успішної адаптації дослідниками визначається необхідність усвідомити авторство власного життя, можливості змінити його та взяти повну відповідальність за своє життя [7, с. 147]. Стратегія успішної інтеграції ВПО буде в певній мірі залежати від: застосованих прийомів; цілісності сім'ї або її роз'єднаності; наявності важкої душевної травми; належності/неналежності до національної меншини у себе на батьківщині; наявності у них чітко визначених цілей (постійне або тимчасове пристанище).

О. С. Зінченко вважає, що про успішну соціально-психологічну адаптацію ВПО може йти мова тоді, коли соціальне середовище допомагає розкрити потенціал цих осіб, коли узгоджуються вимоги та очікування учасників соціальної взаємодії – вимушено переміщених осіб та приймаючої громади. Важливою передумовою соціально-психологічної адаптації, як зазначають дослідники, є відповідність самооцінки та рівня домагань суб'єкта його реальним можливостям та умовам нового соціального середовища [4, с. 50].

Висновки. Отже, успішній соціально-психологічній адаптації з числа внутрішньо переміщених осіб сприятиме комплексна допомога різних спеціалістів: психолога, соціального працівника, соціального педагога, юриста, за потреби, і лікаря. Важливо проводити інформаційну роботу серед мігрантів щодо їх розселення та локації пунктів допомоги для них, активізувати просвіту щодо надання першої соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, формувати толерантне ставлення соціального оточення до даної категорії осіб, надавати юридичні консультації з метою роз'яснення прав мігрантів. Значущою в

теперішній час стала волонтерська робота, що взяла на себе функції благодійної підтримки осіб, які переселені в інші регіони країни.

Перспективними напрямками роботи у вирішенні даної проблеми є створення єдиної злагодженої системи соціально-психологічної реабілітації внутрішньо переміщених осіб, яка б об'єднала зусилля державних органів, громадських організацій, волонтерів та соціального оточення.

Список використаних джерел:

1. Бандура Р. Соціальна робота з мігрантами / Р. Бандура // Нова педагогічна думка. – 2014. – № 1. – С. 81-84.
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації / О. Є. Блинова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2016. – Вип. 3 (1). – С. 111-117.
3. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 24.12.2015 № 921-VIII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>. – Назва з екрану.
4. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб / О. С. Зінченко // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2015. – №4 (29). – С. 47-53.
5. Коваль Т. М. Психологічна підтримка дітей-переселенців / Т. М. Коваль // Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – С. 194–197.
6. Непомнящий О. М. Теоретичні підходи до створення комплексної моделі надання допомоги внутрішньо переміщеним особам в Україні / О. М. Непомнящий // Теорія та практика державного управління. 2016. – 1 (52). – С. 1-6.
7. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К.: Міленіум, 2011. – 272 с.
8. Рекомендації міжнародної науково-практичної конференції "Внутрішньо переміщені особи в Україні: реалії та можливості" // Український соціум. – 2015. – № 1. – С. 175-181.
9. Тінякова А. І., Гніда Т. Б., Разводова Т. О. Адаптація внутрішньо переміщених дітей до нових умов життя / А. І. Тінякова, Т. Б. Гніда, Т. О. Разводова // Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. – К. : Агентство "Україна". – 2015. – С. 77–85.
10. Щербак Т. І. Адаптаційні проблеми мігрантів / Т. І. Щербак // Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – С. 107-109.

REFERENCES:

1. Bandura, R. (2014). Sotsialna robota z mihrantamy [The social work with migrants]. Nova pedahohichna dumka. 1, 81-84. [in Ukrainian].
2. Blynova, O. Ie. (2016). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia vymushenykh mihrantiv: pidkhody i problemy vyvchennia fenomena akulturatsii [The socio-psychological adaptation f forced migrants: approaches and problems of studying the phenomenon of acculturation]. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seria : Psykholohichni nauky. 3 (1), 111-117. [in Ukrainian].

3. Zakon Ukrainy «Pro zabezpechennia prav i svobod vnutrishno peremishchenykh osib» (2015). [The law of Ukraine "On ensuring rights and freedoms of internally displaced persons"] Retrieved from <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>. [in Ukrainian].
4. Zinchenko, O. S. (2015). Teoretychni zasady doslidzhennia sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib [The theoretical basis of the study of socio-psychological adaptation of internally displaced persons]. Aktualni problemy sotsiologii, psykholohii, pedahohiky - Actual problems of sociology, psychology, pedagogy, 4 (29), 47-53 [in Ukrainian].
5. Koval, T. M. (2015). Psykholohichna pidtrymka ditei-pereselentsiv [The psychological support for the children of immigrants]. Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiiakh zhyttia. Sumy : SumDPU imeni A. S. Makarenka, 194-197 [in Ukrainian].
6. Nepomniashchyi, O. M. (2016). Teoretychni pidkhody do stvorennia kompleksnoi modeli nadannia dopomohy vnutrishno peremishchenym osobam v Ukraini [The theoretical approaches to the creation of an integrated model of assistance to internally displaced persons in Ukraine]. Teoriia ta praktyka derzhavnoho upravlinnia. 1 (52), 1-6 [in Ukrainian].
7. Tytarenko, T. M. (2011). Profilaktyka porushen adaptatsii molodi do povsiakdennykh stresiv i kryzovykh zhyttievyykh sytuatsii [The prevention of violations of adaptation of youth to the everyday stress and crisis situations]. Nats. akad. ped. nauk Ukrainy, In-t sots. ta polit. psykholohii. Kyiv: Milenium [in Ukrainian].
8. Rekomendatsii mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Vnutrishno peremishcheni osoby v Ukraini: realii ta mozhlyvosti" (2015). [The recommendations of the international scientific-practical conference "Internally displaced persons in Ukraine: realities and opportunities"]. Ukrainskyi sotsium. 1, 175-181[in Ukrainian].
9. Tiniakova, A. I., Hnida T. B., Razvodova T. O. (2015). Adaptatsiia vnutrishno peremishchenykh ditei do novykh umov zhyttia [The adaptation of internally displaced children to the new conditions of life]. Sotsialno-pedahohichna ta psykholohichna dopomoha sim'iam z ditmy v period viiskovoho konfliktu : navchalno-metodychnyi posibnyk. Kyiv: Ahentstvo "Ukraina", 77-85 [in Ukrainian].
10. Shcherbak, T. I. (2015). Adaptatsiini problemy mihrantiv [The adaptation problems of migrants]. Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiiakh zhyttia. Sumy: SumDPU imeni A. S. Makarenka, 107-109 [in Ukrainian].

Didyk, N.M. Socio-psychological adaptation of internally displaced people. *The present time is characterized by significant social and economic turmoil, military conflicts and high waves of internal migration. For the majority of migrants the adaptation to new conditions of life is very stressful and depends on their social and economic status, ethnic, socio-cultural and religious identity, migration reasons, age as well as the attitudes of the host population to the migrants. The main adaptation problems faced by internally displaced persons include culture differences, deprivation and exclusion, relations with local people and identity crisis manifestations. Because of the change of residence, internally displaced people are characterized by family and group isolation, social maladjustment, aggression, delinquency, feelings of alienation, social injustice, uncertainty, anxiety and fears, etc. The psychological support given to the displaced people aims at teaching them to adjust to the new reality, overcome the traumatic effects, form a sense of security and the ability to establish relations with other people, facilitate the access to the social, physical and emotional support, develop peace, hope, high self-esteem and become aware of the meaning of life.*

Keywords: *internally displaced persons, social and psychological adaptation, migrants, displaced persons, maladjustment, psychological assistance, psychological support.*

Дідик Н. М. кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Україна

Didyk, Natalia M. – PhD, dept. of social pedagogy and social work, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University

УДК 159.92

Доріченко В. А.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВЗАЄМОДІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З МИРНИМ НАСЕЛЕННЯМ

Доріченко В.А. Психологічний супровід взаємодії військовослужбовців з мирним населенням. Стаття присвячена проблемі напрацювання змісту психологічної роботи з військовослужбовцями цивільно-військового співробітництва (CIMIC – від civil-military cooperation), одним з основних завдань яких є взаємодія з мирним населенням в кризових ситуаціях.

В статті подане авторське бачення основних тематичних блоків, які сприяють успішному виконанню військовослужбовцями завдань по налагодженню взаємодії з мирним населенням в зоні АТО. Здійснено аналіз поглядів науковців щодо основних понять, які мають бути засвоєні офіцерами в процесі психологічної підготовки до роботи з мирним населенням.

Визначені компетенції, які необхідні військовослужбовцям при взаємодії з мирним населенням. Проаналізовано проблеми, з якими стикаються офіцери під час психологічної підготовки до роботи з мирним населенням в зоні АТО.

***Ключові слова:** компетенції ефективної взаємодії, комунікація, комунікативні бар'єри, асертивність, невпевненість, командоутворення, методи формування команд.*

Доріченко В.А. Психологическое сопровождение взаимодействия военнослужащих с мирным населением. Статья посвящена проблеме наработки содержания психологической работы с военнослужащими гражданско-военного сотрудничества (CIMIC - от civil-military cooperation), одной из основных задач которых является взаимодействие с мирным населением в кризисных ситуациях.

В статье представлено авторское видение основных тематических блоков, которые способствуют успешному выполнению военнослужащими задач по налаживанию взаимодействия с мирным населением в зоне АТО. Осуществлен анализ взглядов ученых относительно основных понятий, которые должны быть усвоены офицерами в процессе психологической подготовки к работе с мирным населением.

Определены компетенции, которые необходимы военнослужащим при взаимодействии с мирным населением. Проанализированы проблемы, с которыми сталкиваются офицеры во время психологической подготовки к работе с мирным населением в зоне АТО.

***Ключевые слова:** компетенции эффективного взаимодействия, коммуникация, коммуникативные барьеры, асертивность, неуверенность, командообразование, методы формирования команд.*

Актуальність дослідження. Зміни та кризові ситуації у суспільстві негативно впливають на поведінку населення. Воно переживає стрес, розгубленість, безпорадність від неможливості уникнути драматичних

подій. З'являється прошарок людей, яких можна назвати потерпілими від наслідків, жертвами, такими, що стали свідками трагедій або негативних явищ і тому є психологічно травмованими. В силу неможливості подолати тяжкі наслідки воєнних дій, люди, які проживають на цій території, не усвідомлюючи того, можуть здійснити травматизацію навіть тих, хто хоче їм допомогти. Це означає, що потрібно розробляти стратегії підготовки офіцерів для ефективної соціальної взаємодії з населенням, які б сприяли відновленню травмованих людських ресурсів та активізували б ресурси самозбереження власне військовослужбовців.

Актуальність запиту потребує фахівців, які володіють не тільки високим рівнем бойової підготовки і можуть захистити мирне населення та територію від ворога, а й таких, які володіють методами ефективної комунікації та побудови взаємодії з мирним населенням в кризових ситуаціях, мають навички психологічної саморегуляції та допомоги постраждалим під час бойових дій.

Аналіз останніх досліджень. Психологічна робота з військовими пройшла кілька етапів свого становлення [5]. Зокрема, воєнний етап (1941-1945 рр.) - етап практичного застосування досягнень психологічної науки в організації бойової діяльності радянських військ включав питання вдосконалення психологічних якостей, необхідних для досягнення перемоги над ворогом, підготовки психіки військовослужбовців до ведення бою, вівся облік моральних якостей воїнів, що сприяють формуванню високої психологічної стійкості в бою. Військовими і цивільними психологами (Н. А. Коновалов, А. Н. Леонтьєв, А. Р. Лурія, А. А. Смирнов, Б. М. Теплов, М. П. Феофанов, Г. А. Фортунатов та ін) в цей період вивчалися: - причини страху, паніки, шляхи їх подолання та попередження; - природа самовідданості, сміливості, мужності; Післявоєнний етап (1946-1992 рр..) - етап узагальнення бойового досвіду і подальшого розвитку системи психологічного забезпечення навчально-бойової діяльності включав питання організації та проведення психологічної роботи з урахуванням корінних змін у військово-технічному оснащенні військ, зміни стратегії і тактики ведення бою. Останній етап (з 1992 р. по теперішній час) - етап формування нормативно-правової бази психологічної роботи, створення психологічної служби та розвитку її концепції, що включає в себе введення штатних посад психологів, а також відкриття центрів і пунктів психологічної допомоги та реабілітації, підрозділів професійного психологічного відбору, науково-дослідних підрозділів та центрів, що розробляють проблеми найбільш ефективного застосування потенціалу психології в умовах військової діяльності. Значний внесок у розробку теоретичних основ проведення психологічної роботи у військах протягом останніх десятиліть внесли такі фахівці в галузі військової психології, як А. Я. Анцупов, Б. Ц. Бадмаєв, А. В. Барабанщиків, Д. В. Гандер, М. І. Дьяченко, О. І. Жданов, Л. Ф. Железняк, А. Г. Караяном, М. П. Коробейников, П. А. Корчемний, Г. Д. Луков, В. Ф. Перевалов, К. К. Платонов, В. Н. Селєзньов, А. М.

Столяренко, В. В. Сисоєв, С. І. Зйодін, Н. Ф. Феденко, В. Т. Юсов, Е. П. Утлік та інші.

З середини 90-х рр. ХХ в. проведено ряд військово-психологічних досліджень, безпосередньо спрямованих на вивчення професійної діяльності військових психологів з різних напрямків та обґрунтуванню психологічних умов підвищення її ефективності (В. С. Ніколін, І. В. Сиром'ятніков, А. Ю. Федотов, А. Н. Харитонов і ін).

Мета статті полягає в аналізі теоретичного підґрунтя і напрацюванні змісту підготовки офіцерів для соціальної взаємодії з мирним населенням та якостей, які б сприяли психологічному відновленню постраждалих та уникненню психологічної травматизації військовослужбовців.

Матеріалом для написання статті стала робота психологом на курсах підготовки груп офіцерів цивільно-військового співробітництва. Цивільно-військове співробітництво має три основні функції: допомога місцевому населенню, організація взаємодії з місцевою владою, волонтерами, міжнародними організаціями і допомога підрозділам Збройних сил.

Підрозділ має похідну назву «сіміки» – скорочення від civil-military cooperation (CIMIC) і досить поширену практику миротворчих місій у світовій спільноті, яка тепер застосовується і в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема напрацювання змісту підготовки офіцерів для ефективною соціальною взаємодію включає в себе ґрунтовний теоретичний аналіз матеріалу, а також підбір технології розвитку практичних навичок.

Серед основних завдань роботи офіцерів з мирним населенням є:
взаємодія з місцевим органами самоврядування для вирішення нагальних проблем у населеному пункті;

допомога місцевому населенню у вирішенні поточних проблем;

координація волонтерських організацій з метою покращення ситуації в осередку;

взаємодія з міжнародними організаціями для сприяння оптимізації ситуації у населеному пункті тощо.

Виконання цих завдань потребує додаткових компетенцій, серед яких найбільшу вагу займають компетенції:

ефективною комунікації в кризових ситуаціях,

психологічною саморегуляції та допомоги,

взаємодії в команді та здатності комплексно вирішувати проблемні питання життєдіяльності населених пунктів зони АТО.

Чому саме ці компетенції?

Тому що ми маємо справу саме з кризовою і непередбачуваною у своїх наслідках ситуацією як для тих, хто її переживає, так і для тих, з ким він взаємодіє. І найкращим способом виходу з таких ситуацій є комунікація – як в середині групи, так і у взаємодії з оточенням.

Тому що в кризовому стані людина досить часто залишається сам на сам, і здатність допомогти самому собі є необхідною умовою того, щоб можна було допомогти комусь іншому.

Також, висока координація всередині команди дозволяє розподіляти людей і ресурси, час і можливості максимально ефективно, що веде до швидких і якісних результатів.

Необхідною складовою успішного виконання вищевказаних завдань постає наявність в офіцерів таких вмінь:

- 1) продуктивне спілкування/ конструктивна взаємодія;
- 2) толерантність до людей/ ефективна допомога;
- 3) розуміння себе та інших/ розвиток самоконтролю;
- 4) узгоджена робота команди /загальна ефективність діяльності.

Для досягнення ними результату важливими є володіння наступним якостями:

- спостережливість,
- аналітичні вміння;
- креативність, гнучкість;
- розуміння своїх обмежень та сильних сторін;
- самоконтроль та здатність до відкритості;
- реалістичність;
- цілеспрямованість.

Під час роботи з офіцерами можна відмітити наступні спостереження.

Має місце істотна відсутність установки довіряти самому собі. Є довіра до командира, держави, товариша, волонтера – тільки не до самого себе.

Це є недоліком, оскільки, в кінцевому рахунку, аналізувати ситуацію, свої можливості та нести відповідальність за наслідки кожен буде в першу чергу перед самим собою.

При взаємодії у команді має місце перебільшена надія на командира та істотно применшена – на власний внесок у вирішення проблеми чи виконання завдання.

Це перекриває додаткові можливості, яку можуть бути в команді, якщо кожен буде відчувати себе повноцінним учасником, від якого також залежить рівень ефективності виконання завдання.

Досить низький рівень здатності до висловлювань та аналізу, їх уникання, або ж односкладна комунікація на рівні «так» або «ні».

Оскільки одним з основних завдань сіміка є конструктивна взаємодія з мирним населенням, то така збіднена комунікація перешкоджає якісному виконанню цього завдання.

Можна спостерігати низький прояв креативності та гнучкості у доланні перешкод, побудові комунікацій та взаємодії, аналізі ситуацій, орієнтація на «правильну» та «неправильну» відповідь.

Взаємодія в кризових ситуаціях є настільки непередбачуваною, що прорахувати всі можливі варіанти розвитку подій та наслідків свого впливу не є можливим, тому готовність до невизначеності і нестандартна реакція на неї можуть бути дуже доречними.

Саме тому важливим в аспекті підготовки офіцерів для роботи з мирним населенням в зоні АТО є як декларування, так і сприяння розвитку асертивності.

Психологи використовують термін «асертивність» як синонім упевненості [1]. У перекладі з англійської мови слово «assert» означає «стверджувати наполегливо, переконливо, упевнено». Це здатність людини впевнено і з гідністю відстоювати свої права, не зневажаючи при цьому прав інших людей. Проблема асертивної поведінки займалися Е. Кристофф, С. Бішоп, К. Келлі, Д. Вольпе, А. Ланге, А. Лазарус, Е. Крукович та інші. Вивчення феномену асертивності дозволяє отримувати дані про можливості управління думками людей і аудиторією, про прийоми відстоювання своєї позиції. Концепція асертивності сформувалась у кінці 50-х - початку 60-х років ХХ ст. в працях американського психолога А. Солтера та ввібрала в себе ключові положення гуманістичної психології - зокрема, протиставлення самореалізації маніпулюванню людьми.

Ідея асертивності передбачає формування в особистості визначеної якості поведінки, завдяки якій вона може володіти спонтанними реакціями, розумним проявом емоцій, вмінням прямо говорити про свої бажання і вимоги, здатна висловлювати власну точку зору, не боячись заперечувати, використовуючи аргументацію, наполягати на своєму в ситуаціях, коли будь-яка аргументація виявляється зайвою; володіти тактиками задоволення справедливих вимог і відмови у відповідь на неприпустимі прагнення таким чином, аби при цьому не порушувалися права інших людей.

Асертивна особа має характеристики [1]:

людина вільно виражає свої думки, почуття;

вона може спілкуватися з людьми на усіх рівнях: з незнайомими людьми, з друзями, сім'єю. Це спілкування завжди відкрите, чесне, пряме і адекватне.

активна орієнтація до життя: домагатися бажаного, намагатися впливати на події.

дії характеризуються самоповагою.

Упевнена поведінка характеризується такими ознаками, як:

цілеспрямованість;

орієнтованість на подолання перешкод, а не на переживання;

гнучкість, адекватність реакцій на обставини, що швидко змінюються;

соціальна орієнтованість, спрямованість на конструктивні стосунки з оточенням;

поєднання спонтанності з можливістю довільної регуляції;

наполегливість, що не переходить в агресію;

спрямованість на досягнення успіху, а не на уникнення невдач.

Невпевнена людина може бути дуже сором'язливою, ходити опустивши голову, уникати прямого погляду, пасувати перед будь-яким тиском на неї. При такій поведінці людина ухиляється від прямого обговорення проблеми, пасивна, не готова прийняти пропозицію партнера. Невпевненість може проявлятися і в агресії, людина може кричати, ображати, розмахувати руками, дивитись з підозрою, проявляється вимогливість і ворожість, намагання покарати іншу людину, а не задовольнити свої потреби.

Таким чином, як змістове поняття, асертивність постає тим підґрунтям, на якому може будуватись концепція підготовки офіцерів до ефективної соціальної взаємодії з мирним населенням.

Важливим в аспекті підготовки офіцерів для роботи з мирним населенням в зоні АТО є розширення та збагачення уявлення офіцерів про ефективне спілкування та його оптимізацію.

Спілкування — це складний багатоплановий процес встановлення та розвитку контактів між людьми, який породжують потреби спільної діяльності та який включає в себе обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття і розуміння іншої людини [3]. Сам процес встановлення взаємин з метою обміну інформацією, думками тощо іноді називають комунікативною поведінкою людини, а окремий її елемент обміну інформацією, контакт — комунікативним актом.

Р. Лассуэлл запропонував детальну модель комунікації [3]. Вона дозволяє не лише вивчати комунікацію, а й усвідомлювати та коригувати її зміст.

ХТО?	Це питання пов'язане з визначенням джерела інформації, який може і не збігатися з комунікатором, безпосередньо її передає (це може бути як одна особа, так і різні особи). Це важливо визначити для знаходження правильної відповіді на друге питання.
З ЯКИМ НАМІРОМ?	Це ключове питання. Тільки зрозумівши справжню мету комунікації, можна говорити про підбір адекватних цієї мети коштів (комунікатора, повідомлення, каналу), про вибір цільової аудиторії і т. д. Чітке розуміння мети (інформування, інструктування або ж мотивування аудиторії) визначає підбір інших компонентів комунікації для того, щоб вона була ефективною.
В ЯКІЙ СИТУАЦІЇ?	Відповідь на дане питання пов'язане з визначенням того, в якій ситуації - сприятливою, несприятливою або нейтральною - здійснюється комунікативний акт. При цьому необхідно встановити наявність природних і штучних бар'єрів між комунікатором і аудиторією, які перешкоджають доведенню інформації до адресата, і спробувати мінімізувати їх вплив.
З ЯКИМИ РЕСУРСАМИ?	Відповідаючи на це питання, необхідно розуміти, що до ресурсів комунікації відносять як самих фахівців - комунікаторів, так і фінансові та

	інформаційні засоби, якими вони володіють, а також ефективні комунікативні технології, прийоми, методи і т. п.
ЯКУ СТРАТЕГІЮ ВИКОРИСТОВУЮ?	Відповідь на це питання допоможе правильно вибрати стратегію, а отже, забезпечити найбільш ефективний спосіб досягнення цілі (в нашому випадку - ефективної комунікації). Стратегія це не тільки визначення перспективних цілей, але і підбір адекватних їм засобів і шляхів їх досягнення. При виборі стратегії керуються виконанням наступних завдань: забезпечення повної інформації; забезпечення швидкого і ефективного зворотного зв'язку.
НА ЯКУ АУДИТОРІЮ?	Дане питання пов'язане з вибором аудиторії комунікації, тобто тих, кому адресовані повідомлення. Ефективна комунікація пов'язана з правильним вибором аудиторії (масової, спеціалізованої, окремих людей). Вміння підібрати до аудиторії відповідні засоби і способи комунікативного впливу вимагають високої майстерності та володіння певними методами.
З ЯКИМ РЕЗУЛЬТАТОМ?	Відповідаючи на це питання, ми маємо на увазі оцінку сукупних зусиль учасників комунікаційного процесу. Комунікація ефективна, якщо поставлені цілі реалізовані у встановлені терміни і з найменшими витратами. Комунікативна ефективність обумовлена зміною в знаннях і установках, переконаннях та діях одержувача інформації.

В аспекті встановлення контакту, формула комунікативного процесу Р. Лассуелла допомагає виявити та змінити проблемні місця комунікативної взаємодії а також прояснити її зміст.

Також, на шляху ефективної комунікації досить часто можуть стояти комунікативні бар'єри — психологічні перепони, які людина установлює, аби захиститися від небажаної, втомлюючої або небезпечної інформації [2]. Виділяються такі типи бар'єрів, залежно від причин їх виникнення:

Бар'єр взаєморозуміння. Може виникати через похибки в процесі передачі інформації. Наприклад, коли комунікатор говорить невиразно, надто швидко, нечітко або вживає велику кількість звуків-паразитів.

Семантичний бар'єр. Виникає, коли одне і те ж слово різні люди розуміють по-різному, вкладають в них свій власний сенс. Таке

викривлення може бути наслідком особливостей особистісного сприйняття людини, її професійної діяльності.

Стилістичний бар'єр. Він виникає при невідповідності стилю мови того, хто говорить, і ситуації спілкування або стилю мови, стану того, хто в цей час слухає.

Соціально-культурний бар'єр. Його причиною стають соціальні, політичні, релігійні і професійні розбіжності в поглядах, звичках, традиціях, що призводять до різного пояснення і сприйняття тих або інших понять, явищ, розумінь.

Бар'єр авторитету. Іноді перешкодою може стати саме несприйняття того, хто говорить через його неавторитетність в очах слухача. Або ж навпаки, під час спілкування з людиною, яка є для співрозмовника дуже авторитетною, він може губитися, бути неуважним, не знати, що відповісти.

Бар'єр відносин. Йдеться про виникнення почуття ворожості, недовіри до того хто говорить, а потім — і до інформації, яку він передає.

Таким чином, модель комунікативного процесу та поняття комунікативних бар'єрів постають наступними складовими концепції підготовки, управлінської структури в робочу групу з субкультурою «команда».

Можна виділити чотири етапи розвитку команди [4].

Перший та другий етапи: адаптація, групування і кооперація.

З точки зору активності перший етап - офіцерів до ефективної соціальної взаємодії з мирним населенням.

Також важливим для здатності комплексно вирішувати проблемні питання життєдіяльності населених пунктів зони АТО є декларування цінності ефективної командної взаємодії, тобто здатності до командоутворення.

Під командоутворення в даному випадку розуміється її розвиток з формальної, затвердженої керівництвом адаптація характеризується як етап взаємного інформування та аналізу завдань. Відбувається пошук членами групи оптимального способу вирішення завдання, орієнтування членів групи щодо характеру дій один одного, пошук взаємоприйнятної поведінки в групі. Результативність команди на даному етапі низька, оскільки члени її ще не знайомі і не впевнені один в одному.

Другий етап - групування і кооперація - характеризується створенням об'єднань (підгруп) за симпатіями і інтересам. Відбувається емоційна відповідь членів групи на вимоги завдання, яка призводить до утворення підгруп. Формуються перші інтергрупові норми, учасники розуміють неможливість ефективного вирішення завдання без комунікації та взаємодії з іншими підгрупами. Вперше виникає сформована група з чітко вираженим почуттям «ми» .

Третій і четвертий: нормування діяльності і функціонування

На третьому етапі розробляються принципи групової взаємодії і нормується або область внутрішньогрупової комунікації, або область колективної діяльності.

Четвертий етап можна розглядати як стадію прийняття рішень конструктивними спробами і успішного вирішення завдання. Група відкрита для прояву та розв'язання конфлікту. Визнається різноманітність стилів і підходів до вирішення завдання. На цьому етапі група досягає вищого рівня соціально-психологічної зрілості, вирізняючись високим рівнем підготовленості, організаційної і психологічної єдності, характерними для командної субкультури.

Ефективною можна назвати таку команду, в якій [4]:

- неформальна і відкрита атмосфера;
- завдання є зрозумілим і приймається;
- члени групи прислухаються один до одного;
- в обговоренні принципів питань беруть участь всі члени групи;
- в ході обговорення заохочується як висловлювання ідей, так і вираз почуттів;
- конфлікти і розбіжності між членами групи центруються навколо ідей і методів, а не особистостей;
- група усвідомлює, що робить, рішення ґрунтується на згоді, а не на голосуванні більшості.

При задоволенні таких умов команда не тільки успішно виконує свою місію, але і задовольняє особисті та міжособистісні потреби своїх членів.

Переконатися, що команда потребує певної активності щодо формування дозволяють наступні прояви:

- необмежене панування лідера;
- неефективне використання групових ресурсів;
- жорсткі або нефункціональні групові норми і процедури;
- відсутність творчості при вирішенні проблем;
- обмежена комунікація;
- розбіжності і потенційні конфлікти.

Методи формування команд [4].

Розрізняють чотири основні підходи до формування команди:

цілепокладаючий (заснований на цілях),

міжособистісний (інтерперсональний),

рольовий

проблемно-орієнтований [3].

1. Цілепокладаючий підхід (заснований на цілях) - дозволяє членам групи краще орієнтуватися в процесах вибору та реалізації групових цілей. Процес здійснюється за допомогою психолога. Цілі можуть бути стратегічними за своєю природою або встановлені відповідно до специфіки діяльності.

2. Міжособовий підхід (інтерперсональний) - сфокусований на поліпшенні міжособистісних відносин в групі і заснований на тому, що міжособистісна компетентність збільшує ефективність існування групи як команди. Його мета - збільшення групової довіри та заохочення підтримки.

3. Рольовий підхід - проведення дискусії і переговорів серед членів команди щодо їх ролей. Командну поведінку може бути змінено в результаті зміни їх виконання, а також індивідуального сприйняття ролей.

4. Проблемно-орієнтований підхід до формування команди припускає організацію процесу з групою людей, що мають спільні організаційні відносини і цілі (за участю третьої сторони - психолога) . Зміст процесу включає в себе послідовний розвиток процедур вирішення командних проблем і досягнення головної командної задачі.

Таким чином, командоутворення, як змістове поняття, також постає підґрунтям концепції підготовки офіцерів до ефективної соціальної взаємодії з мирним населенням. В результаті аналізу теоретичного матеріалу та спостережень можна виділити такі складові змісту підготовки офіцерів до соціальної взаємодії з мирним населенням як сприяння асертивності, прояснення цілей і форм комунікативної взаємодії, усунення можливих комунікативних бар'єрів та готовність до створення ефективної команди.

Перспектива подальших досліджень полягає у напрацювання практичного аспекту підготовки офіцерів до соціальної взаємодії з мирним населенням.

Список використаних джерел:

1. Бишоп С. Тренинг асертивности. /С. Бишоп // СПб.: 2001.- 208с.
2. Комунікативні стратегії : навч. посіб. / О. Ю. Бобало // М-во освіти і науки України, Нац. ун-т "Львів. політехніка". – Львів : Вид-во Львів. політехніки, 2015. – 344 с.
3. Майерс Д. Соціальна психологія / Д. Майерс // Пер з англ. СПб.: Питер, 1997.315с.
4. Рогов Є.І. Психологія групи / Є. І. Рогов. // М.: Гуманитар. вид. Центр ВЛАДОС, 2007. 430с.
5. Лепешинський І. Ю., Глебов В. В., Листків В. Б. Основи військової педагогіки та психології / І. Ю. Лепешинський, В. В. Глебов, В. Б. Листків, В. Ф. Терехов// – 2011. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http:// medbib.in.ua/obespechenie-bezopasnosti-voennoy.html](http://medbib.in.ua/obespechenie-bezopasnosti-voennoy.html).

REFERENCES:

1. Byshop, S. (2001) Trenynh assertyvnyosti. [Assertiveness training] / SPb[in Russian].
2. Komunikatyvni stratehii : navch. posib.(2015) / [Communication strategy] – Lviv : Vyd-vo Lviv. politekhniky [In Ukrainian].
3. Maiers, D. (1997) Sotsialna psykholohiia [Social Psychology]. SPb.: Pyter[in Russian].
4. Rohov, Ie.I. (2007) Psykholohiia hrupy [Psychology of the group] Moscow: Humanytar. vyd. Tsentr VLADOS[in Russian].
5. Lepeshynskiy, I. Iu., Hliebov V. V., Lystkiv V. B. Osnovy viiskovoi pedahohiky ta psykholohii / [Basics of military pedagogy and psychology] [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: [http:// medbib.in.ua/obespechenie-bezopasnosti-voennoy.html](http://medbib.in.ua/obespechenie-bezopasnosti-voennoy.html). [in Russian].

Dorichenko, V.A. Psychological support interaction soldiers from civilians. The article deals with the problem of psychological content developments with military civil-military cooperation (CIMIC - from civil-military cooperation), one of the main objectives of which is the interaction with the civilian population in crisis situations.

In the article the author's view of key clusters that contribute to the successful implementation of the military tasks to establish interaction with the civilian population in the area ATO. The analysis of the views of scientists on the basic concepts to be learned officers during psychological training to work with the civilian population.

Defined competencies necessary military in interaction with the civilian population, in particular such as:

- 1) communication productive / constructive interaction;*
- 2) tolerance to people / effective assistance;*
- 3) understanding of themselves and others / self-development;*
- 5) coordinated team work / total efficiency.*

The attention is important for optimal results quality - observation, analytical skills; creativity, flexibility; understanding their needs, limitations and strengths; the ability to self-control and openness; realistic; dedication.

The problems faced by officers during psychological training to work with the civilian population in the area ATO.

Keywords: *competence of effective interaction, communication, communication barriers, assertiveness, insecurity, teambuilding, methods of forming teams.*

Відомості про автора

Доріченко В.А. – старший викладач кафедри психології Міжрегіональної академії управління персоналом, м. Київ, Україна

Dorichenko, Victoria A. – senior lecturer in psychology Interregional Academy of Personnel Management

УДК 159.98

Зликов В.Л.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ БОЙВИХ ДІЙ: ІСТОРИЧНИЙ КОНТЕКСТ І СУЧАСНІСТЬ

Зликов В.Л. Психологічна допомога учасникам бойових дій: історичний контекст і сучасність Статтю присвячено аналізу особливостей надання психологічної допомоги учасникам бойових дій в історичному контексті та у сучасних реаліях. Психічне здоров'я учасників бойових дій і надання їм якісної психологічної допомоги завжди були у фокусі уваги як науковців, так і громадськості в цілому. У статті проаналізовано ризики виникнення симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військових, порівнянню особливостей організації реабілітації учасників бойових дій у різних країнах світу. На прикладах літературних джерел наведено ймовірні наслідки недосконаlosti системи психологічної підтримки та соціальної адаптації військових із психотравмою. Визначено поняття тактичної та оперативної військової психології, проаналізовано особливості діяльності Товариства військових психологів США та їх періодичні видання. Визначено особливості системи медико-психологічної допомоги учасникам бойових дій у США, наведено приклади он-лайн програм та мобільних додатків із профілактики ПТСР для демобілізованих військовослужбовців.

Ключові слова: *учасники бойових дій, психічні розлади, ПТСР, бойовий стрес, військова травма, адаптація, психологічна допомога, психологічний супровід.*

Зликов В.Л. Психологическая помощь участникам боевых действий исторический контекст и современность. Стаття посвящена анализу особенностей оказания психологической помощи участникам боевых действий в

историческом контексте и в современных реалиях. В статье проанализированы риски возникновения симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у военных, определены особенности организации реабилитации участников боевых действий в разных странах мира. На примерах литературных источников приведены возможные последствия несовершенства системы психологической поддержки и социальной адаптации военнослужащих с психотравмой. Определено понятие тактической и оперативной военной психологии, проанализированы особенности деятельности Общества военных психологов США. и его периодические издания. Определены особенности системы медико-психологической помощи участникам боевых действий в США, приведены примеры онлайн программ и мобильных приложений по профилактике ПТСР для демобилизованных военнослужащих.

Ключевые слова: участники боевых действий, психические расстройства, ПТСР, боевой стресс, военная травма, адаптация, психологическая помощь, психологическое сопровождение.

Актуальність дослідження. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, які зазнали впливу факторів бойової обстановки, є надзвичайно актуальною проблемою для України. Пов'язані зі стресом під час військових дій психічні розлади вважаються одним із головних внутрішніх бар'єрів військовослужбовців на шляху адаптації до мирного життя.

Проблема впливу бойових дій на психіку військових є предметом глибоких і інтенсивних досліджень, як у психології, так і в медицині, втім якщо для України дана тема є відносно новою, то зокрема у США – відображена на у численних науково-практичних дослідженнях, а військова психологія й військова психіатрія посідають чільне місце серед психологічних і медичних галузей відповідно.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття бойової психічної травми має тривалу історію. Дослідники вказують на згадки Геродотом психосоматичних розладів в учасників Марафонської битви (битва 12 вересня 490 до н. е. під час греко-перських воєн). Зокрема відоме ім'я воїна Епіцеліуса, який повністю втратив зір, без будь-яких зовнішніх пошкоджень. Психологічні зміни і психопатологічні розлади у учасників бойових дій, зокрема ремінісценції, як основний елемент травматичного неврозу військових, описував Лукрецій у I ст. до н. е. Поема Гомера «Іліада» стала одним із перших класичних творів, в якому описана як загальна травматологія, так і реакція воїнів на психотравмуючі події, зокрема у пісні XXIV Ахілл згадує свого загиблого друга, ці спогади часто повторюються, призводять до неспокою та безсоння: «Тільки Ахілл свого друга Згадував любого й плакав, і сон, що усіх підкоряє, Не подолав його, все він на ложі своєму метався Й журно спогадував силу могутню і мужність Патрокла, Скільки удвох пережить довелось їм і лиха зазнати В битвах тяжких з ворогами і в хвилях бурхливого моря. Все це спогадував він, рясні проливаючи сльози, Лежачи то на боку, то навзнак, то ницьма раптово Перевертаючись. То він, з постелі своєї схопившись, Берегом моря блукав у нестямі» [2].

Першими описали психологічні проблеми, які виникли у солдат після повернення додому, американські лікарі часів Громадянської війни в Америці (1861 – 1865 рр.), зокрема у 1871 р. Я. М. да Коста описуючи психосоматичні порушення у солдатів, наголошував, що у клінічній картині спостерігається домінування кардіологічних симптомів, що дозволило автору назвати цей стан «солдатське серце» (Da Costa's syndrome), нині – за МКХ-10 – F45.3 соматоформна вегетативна дисфункція, більш відома як вегето-судинна (нейроциркуляторна) дистонія чи психовегетативний синдром [8]. Окрім цього, основним діагнозом для військових на той час була «ностальгія», а для її лікування створювалися центри для надання психотерапевтичної допомоги, один із перших – створений у 1863 р. військовий психіатричний госпіталь. Про психотравматизацію військових і труднощі їх соціальної адаптації можна говорити ще із часів російсько-японської війни (1904 – 1905 рр.), коли вперше у військовій історії у безпосередній близькості від зони бойових дій у м. Харбін було створено центральний військовий шпиталь для лікування психічних розладів. Схему психологічної допомоги, створену за часів російсько-японської війни згодом взяли за основу в арміях США, Ізраїля, Великобританії та інших країн світу [4].

Наслідки психічної травматизації, пов'язані із переживаннями воєнного часу, вивчав російський психіатр Л.Б. Ганнушкін, який у 1927 р описав одну з форм «нажитої психічної інвалідності» і виділив три групи симптомів. До першої з них були віднесені симптоми, пов'язані із збудливістю і дратівливістю. До другої групи Л.Б. Ганнушкін відніс напади депресії або як тривалі й гострі, так і короткі та інтенсивні. Третя група включає ускладнення клінічної картини, які проявляються у різного роду психогенних істеричних розладах. Хвороба розвивається протягом 2-4 років і призводить до стійкого, невиліковного ослаблення інтелектуальної діяльності [1]. На той час симптоми психотравми часто сприймалися як ознака слабкості чи симуляції військового. Таке ставлення позначалося й на способах лікування. Х.-Г. Хофер зазначає, що на той час лікарі вважали, що психічний шок може бути нейтралізований застосуванням електрошоку. Також лікарі використовували гідротерапію (занурення хворого у холодну воду), залишали його в цілковитій темряві. Якщо солдат виявлявся безнадійним, то його відправляли на завод з виготовлення військової техніки [5].

Слід зазначити, що у зарубіжній і вітчизняній науці погляди на психотравматизацію суттєво трансформувалися. Якщо у роки Першої світової війни та на початку Другої світової, вчені вважали, що психотравматизації на полі бою зазнають виключно особи із слабкою та нестійкою психікою, а психічна травма була синонімом трусості, то бойова практика останніх років Другої світової суттєво скорегувала ці погляди, адже попри численні заходи із виявлення осіб із нестійкою психікою в процесі психологічного відбору до військ, застосованих у зарубіжних арміях, психологічні втрати мали тенденцію до зростання [3]. Як справедливо зазначає американський військовий психолог Р.А. Габріель,

нервові розлади – це закономірний результат впливу сильних психічних навантажень на звичайну людину, по суті це реакція психічно здорової людини на жахи смерті, а психічний розлад – це засіб, за допомогою якого вона намагається уникнути цих жахів. Аналогічної позиції дотримуються й шведські фахівці Я. Агрель та Л. Люнгберг, зокрема вони зазначають, що умови виникнення невожу на полі бою значною мірою зумовлені тим, що поставлені суспільством вимоги до особистості військового значною більші, ніж їхній власний психологічний ресурс [6].

Іншої точки зору дотримуються ізраїльські фахівці, своїми емпіричними дослідженнями вони доводять, що існує пряма кореляція між відсутністю бойового досвіду, наявністю раніше отриманої психічної травми і можливістю розвитку психічного розладу в процесі бойових дій. Бойові дії в Лівані (1982 р.) показали, що психотравматизація прямо залежить від рівня інтенсивності бойових дій, при цьому частіше травматичні розлади виникали не під час чи після активного бою, а за умов тривалого очікування нападу ворога, без активного застосування зброї [5].

Процес становлення системи психологічної допомоги військовим у різних арміях світу був достатньо складним, часто за принципом «заперечення заперечення», зокрема якщо спочатку психотравмованих (при цьому психотравма не ідентична травмі головного мозку чи контузії, як це часто постулюється) визнавали хворими і відправляли на реабілітацію подалі від районів бойових дій (досвід Великобританії за часів Першої світової війни), то французи відмовилися від такої практики і почали надавати психологічну допомогу поблизу передової, що значно збільшило відсоток осіб, які повернулися до лав армії, на відміну від англійців, які після евакуації, здебільшого лишалися на мирних територіях. Досвід Франції згодом був успішно застосований американцями, які довели, що кілька днів відпочинку у найближчому тилу дозволяють військовим відновити втрачену психічну рівновагу.

Слід зазначити, що нині військові психіатри працюють у тісній співпраці із військовими психологами, часто їхні функції перетинаються, а вже чотири роки поспіль психіатри й психологи проводять спільні конференції з питань військової психології, зокрема у 2015 р. основними проблемами, які планується висвітлити на конференції є професійний відбір військових, формування їх психологічної стійкості, депресія, зловживання алкоголем і наркотиками, психологічна допомога на догоспітальному етапі, ПТСР, фобії, психологічна підтримка сімей і проблеми адаптації учасників бойових дій. Очевидно, що дані проблеми актуальні й для реалій сучасної України, а відповідний напрацьований роками досвід інших країн може стати в нагоді вітчизняним фахівцям.

Мета статті: визначення особливостей надання психологічної допомоги учасникам бойових дій в історичному контексті та сучасних реаліях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Товариство військових психологів (Society for Military Psychology, Division 19) входить до складу Американської психологічної асоціації (APA), а численні аспекти військової психіатрії широко висвітлені у дослідженнях Американської

психіатричної асоціації (American Psychiatric Association). Основною тематикою досліджень військових психологів є клінічна військова психологія, психодіагностика розладів адаптації та особистісних ресурсів учасників бойових дій. При цьому окремо виділяють оперативну, тактичну, клінічну й організаційну військову психологію. Оперативна військова психологія – це відносно нова спеціалізація, спрямована на консультування військового керівництва щодо досягнення стратегічних цілей у галузі національної безпеки та оборони, зокрема підбору персоналу для участі у військових і антитерористичних операціях, ведення інформаційних психологічних воєн, допитів і особливостей поводження із полоненими.

Тактична психологія полягає у роботі із військовим, які безпосередньо контактують із ворогом, спрямована на вдосконалення їх умінь протистояти тискові супротивника і мінімізувати його прагнення до наступу, а також на розвиток навичок саморегуляції у екстремальних бойових ситуаціях.

Зазначимо, що ще у 1989 р. військові психологи J.Driskell і V.Olmstead наголошували, що військова психологія не обмежується використанням конкретних методик (як експериментальна психологія) чи вирішенням певних завдань (як психологія розвитку), по суті вона є прикладною щодо військової справи, тобто військовий психолог – це вчений, який застосовує психологічні принципи у військовій справі та національній обороні. Сучасна військова психологія охоплює такі психологічні дисципліни як психологія професійної підготовки, організаційна, соціальна і клінічна психологія, психологія здоров'я і психодіагностика.

Клінічна та організаційна військова психологія тісно пов'язані одна з одною та спрямовані на професійний відбір військовослужбовців, консультування членів їх сімей та адаптацію до мирного життя із обов'язковим працевлаштуванням, при цьому саме подальша працевлаштованість є запорукою збереження психічного здоров'я учасників бойових дій і дозволяє ефективніше реалізувати реабілітаційні програми.

Відповідно до законодавства США громадяни, які відслужили на дійсній військовій службі не менше строку, встановленого для курсу підготовки новобранця (180 і більше днів) і звільнені не з причини негідної поведінки, підпадають під категорію "ветеран" і отримують право на певні пільги. Для військовослужбовців, звільнених по інвалідності, мінімальні терміни служби не встановлюються.

Ветеранами збройних сил США опікується Міністерство у справах ветеранів – United States Department of Veterans Affairs, VA (до 15 березня 1989 р. – Управління у справах ветеранів). Підвищення статусу управління до рівня міністерства свідчить про значущість для країни питань соціального забезпечення колишніх військовослужбовців.

Натепер це друге за величиною федеральне міністерство після міністерства оборони США з чисельністю персоналу близько 280000 чоловік. До компетенції міністерства входить оформлення іпотечних

кредитів, страхування життя, призначення пенсій, допомог і пільг (включаючи випадки виплати при втраті працездатності, втрати годувальника, медичні пільги та виплати на поховання) для ветеранів збройних сил США і членів їх сімей.

Національний центр ПТСР (VA's National Center for PTSD, www.ptsd.va.gov). Центр створений у 1989 р. Міністерством у справах ветеранів з метою сприяння розумінню симптомів травматичного стресу, покращення медико-психологічної допомоги ветеранам і підготовки кадрів для діагностики та лікування посттравматичного стресового розладу і розладів, пов'язаних зі стресом. З 1995 р. діє веб-сайт Центру, де подається актуальна, достовірна, професійна інформація із низки питань, пов'язаних з травмою і стресом. Сайт розділений на секції у тому числі для ветеранів та членів їх сімей, лікарів, медичних працівників, науковців та інших осіб, які зацікавлені у допомозі особам із психотравмою.

Незважаючи на те, що Центр діє під егідою Міністерства у справах ветеранів, дослідження проводяться за усіма видами психотравми – бойового стресу, від стихійних лих, тероризму, насильства та жорстокого поводження. Хоча Центр не надає безпосередньої клінічної допомоги, наукові дослідження та їх результати розміщені на сайті, сприяють підвищенню благополуччя людей, які пережили травматичні події, з акцентом на американських ветеранів. Зазначимо, що кожного року близько 800,000 дорослих американців переживають симптоми ПТСР, у 2014 р. понад 531 000 з майже 6000000 ветеранів звернулися за допомогою до лікувальних установ з приводу ПТСР.

Медичні центри для ветеранів (VA Medical Centers, VAMC) – зазвичай це лікарні на понад 350 ліжок із хірургічним, терапевтичним і психіатричним стаціонаром, які знаходяться у кожному штаті, мають сертифікат Комісії із акредитації реабілітаційних установ (CARF) та є базою для навчання лікарів і психологів. Медичні центри активно співпрацюють із місцевими лікарнями (наприклад, Медичний центр для ветеранів Атланта (штат Джорджія) координує свою діяльність із Клінікою університету Еморі і Центром реабілітаційної медицини університету Еморі).

Особлива увага у Медичних центрах приділяється подоланню алкогольної та наркотичної залежності учасників бойових дій, а також вирішенню проблем ветеранів-безхатьків, задля цього створено окремі служби, до складу яких входять соціальні працівники, психологи і медичний персонал. Працюють телефони довіри із надання психологічної і юридичної допомоги. Активно розвивається телемедицина.

Основні цінності до надання медико-психологічної допомоги у медичних центрах для ветеранів базуються на аббревіатурі «I CARE» («Мені не байдуже»):

Integrity: Високі моральні якості – дотримання професійних стандартів, довіра до усіх пацієнтів.

Commitment: Зобов'язання – виконання свої службових та організаційних обов'язків, дотримання медичної етики, відданість місії турботи про ветеранів.

Advocacy: Захист прав та інтересів – захист прав ветеранів, створення їх позитивного іміджу у ЗМІ.

Respect: Повага – повага до ветеранів, членів їх сімей і колег.

Excellence: Досконалість – прагнення до саморозвитку і вдосконалення своїх професійних навичок, відповідальність, готовність визнавати свої помилки та виправляти їх.

Психологічна реабілітація базується на Програмах лікування психічних розладів (Mental Health Residential Rehabilitation Treatment Programs, MH RRTP), до яких насамперед відносять психосоціальний дефіцит, наркоманію та алкоголізм, психічні розлади у тому числі ПТСР. Завданням Програми є не лише лікування, а й інтеграція учасників бойових дій у суспільство, сприяння у пошуку роботи та встановленню гармонійних міжособистісних стосунків. Компонентами Програми є психічна реабілітація ветеранів на дому (Domiciliary Residential Rehabilitation Treatment Program, DR RTP), психологічна реабілітація ветеранів (Psychosocial Residential Rehabilitation Treatment Program, PR RTP), корекція прсттравматичного стресового розладу ветеранів, у тому числі й бойової психічної травми (Post-Traumatic Stress Disorder Residential Rehabilitation Treatment Program, PTSD-RRTP), корекційна працетерапія (Compensated Work Therapy (CWT)-Transitional Residence (TR).

У 2011 р. в США була створена система психологічної і соціальної адаптації ветеранів, які зазнали контузії Система допомоги при політравмі (Polytrauma System of Care). Представництва організації працюють майже в кожному великому місті країни, і будь-який солдат може звернутися туди за підтримкою психологів чи соціальних працівників. Натепер система являє собою мережу з 600 центрів. Ці установи також збирають статистику, щоб визначити, які події можуть викликати у ветеранів агресивну реакцію. Створено мобільний додаток Струс мозку Тренер (Concussion Coach), призначений для учасників бойових дій та інших осіб, які зазнали легкого та помірного струсу мозку. Додаток містить інструменти для оцінки симптомів і порад щодо покращення самопочуття. Струс мозку зазвичай супроводжується такими симптомами як головний біль, запаморочення, лабільність емоцій, проблеми із пам'яттю та увагою, що призводять до значного дискомфорту та вимагають знання засобів мінімізації їх негативного впливу. Додаток має блокнот для відстежування періодичності появи симптомів і їх зв'язку із життєвими ситуаціями, вправи на релаксацію, підвищення стресостійкості, навчальні матеріали про струс мозку та організації, які можуть надати допомогу.

Визначено принципи надання психологічної допомоги учасникам бойових дій. Спрямованість на відновлення – учасник бойових дій бере на себе відповідальність за свою реабілітацію, сам докладає зусиль аби жити щасливо і змістовно. Даний принцип акцентує на верховенстві сильної особистості, здатної як захищати свою Батьківщину, так і успішно діяти у

мирному житті. Мультидисциплінарний підхід – робота усіх фахівців, які надають медико-психологічну допомогу скоординована, лікування спрямоване не на окремих симптом, а на особистість в цілому, лікування соматичних хвороб завжди відбувається одночасно із психокорекцією, у тісному та нерозривному зв'язку між фізичним і психічним здоров'ям. Психологічна корекція у первинній допомозі – у Центрах первинної допомоги основний акцент робиться на психологічній допомозі учасникам бойових дій, яка надається скоординованою командою фахівців (експертами з питань психічного здоров'я: психологом, психіатром, соціальним працівником). Координатор психологічної допомоги – учасник бойових дій, який потребує лише корекції психічного стану (без актуальних соматичних проблем) має координатора, який контролює призначення інших фахівців, скеровує ветерана до необхідних служб, по суті здійснюючи його психологічний супровід. Цілодобова допомога – психологічна (й за потреби психіатрична) допомога надається щоденно і цілодобово у медичних центрах, поліклініках чи телефоном довіри. Телефон довіри для учасників бойових дій у США: 1-800-273-TALK (8255) (цілодобова, щоденна кризова служба, яка спеціалізується на наданні екстреної психологічної допомоги, насамперед при суїцидальних намірах, номер єдиний для всієї країни і є безкоштовним). Для європейських країн діє інший, також єдиний номер телефону довіри: 0800-1273-8255 або DSN 118. Врахування ґендерних і культурних відмінностей учасників бойових дій – фахівці, які надають допомогу ветеранам отримують знання із військової культури, особливостей участі жінок і чоловіків у бойових діях та впливу військової травми на них. Допомога наближена до місця проживання – надання допомоги якнайближче до місця проживання учасника бойових дій. У найвіддаленіших селищах діють мобільні бригади у складі лікаря і психолога. Науково обґрунтована допомога – ефективність психокорекції визначена численними дослідженнями, нетрадиційні і невизнані методики у психологічній реабілітації не застосовуються. Допомога сім'ям учасників бойових дій – робота проводиться не лише із ветераном, але із членами його сім'ї у формі сімейної психотерапії, консультування подружжя, консультування у переживанні горя тощо.

Слід зазначити, що психологічна підтримка учасникам бойових дій у США, Великобританії, Португалії та в інших країнах здійснюється на базі як цивільних лікарень, військових шпиталів, так і у ветеранських організаціях, зокрема, на думку А.С. Iversen, L.van Staden, J.H. Hughes, 20% ветеранів мають психічні розлади, при тому, що перед вступом до лав Збройних сил усі проходять ретельний відбір і вважаються цілком здоровими. Однак по поверненні у мирне життя 10% учасників бойових дій поповнюють лави безробітних і безхатків, актуальною лишається й проблема зловживання токсичними речовинами [7]. Якщо у великих містах є філії ветеранських організацій, більші можливості для раннього виявлення психічних хвороб не лише на базі клінік, то у віддалених регіонах військові забезпечені лише первиною медичною допомогою,

однак часто не мають можливості отримати фахову психологічну підтримку.

Суттєва відмінність зарубіжних і вітчизняних підходів до корекції психічних розладів полягає у тому, що у США, Австралії, країнах Європи психіатричні відділення входять до складу звичайних лікарень, не мають традиційного для пострадянських реалій карального відтинку, психічне здоров'я розглядається як цілісна система, де психіатр поряд із психологом і соціальним працівником працюють скоординовано у тісній співпраці. У наших реаліях ключовою особою відновлення психічного здоров'я учасників бойових дій може стати психотерапевт із медичною освітою, який працює у лікувальних закладах непсихіатричного профілю.

Висновки. Ми констатуємо, що нині система реабілітації військових АТО перебуває на етапі становлення, великий внесок у її створення роблять центри медико-психологічної реабілітації. Співпраця наукових установ із психологами-практиками сприяє створенню методологічних засад організації реабілітаційного процесу, дозволяючи не лише адаптувати до реалій України зарубіжний досвід, але й створити власну модель психологічної реабілітації, а згодом й загальнодержавну ієрархічно організовану комплексну систему соціальної реабілітації військових, що повернулися із зони бойових дій.

Перспектива подальших досліджень полягає в аналізі вітчизняної системи медико-психологічної реабілітації учасників бойових дій і розробці уніфікованих підходів до діагностики та психологічної допомоги залежно від їх потреб.

Список використаних джерел:

1. Ганнушкин П.Б. Клиника психопатий, их статика, динамика, систематика / П.Б.Ганнушкин. – М.: Север, 1933. – 124 с.
2. Гомер Іліада / Гомер ; пер. із старогр. Б. Тен ; вступ. ст. А. Білецький ; Ін-т л-ри ім. Т. Г. Шевченка НАН України. - Х. : Фоліо, 2006. - 414 с.
3. Классификация психических и поведенческих расстройств. Клинические описания и указания по диагностике / [ред. С. Ю. Циркин]. – К.: Факт, 1999. – 272 с.
4. Abdul-Hamid W.K. Nothing new under the sun? Post traumatic stress disorders in the Ancient World / W.K.Abdul-Hamid, H. J. Hughes // Early Science and Medicine. – 2014. – Vol. 19, N. 6. – P. 54–55.
5. Hofer H.-G. War, Trauma, and Medicine in Germany and Central Europe (1914-1939) / H.-G. Hofer, C.-R. Prüll, W. U. Eckart. – Freiburg: Centaurus 2011. – 203 p.
6. Horowitz M.J. A prediction of delayed stress response syndromes in Vietnam veterans / M.J. Horowitz, G.F. Solomon // J of social issues: soldiers in and aftes Vietnam. – 1975. – Vol. 31, N. 4. – P. 67-80.
7. Iversen A. C. The prevalence of common mental disorders and PTSD in the UK military: using data from a clinical interview-based study / A.C.Iversen, L.van Staden, J.H.Hughes // BMC psychiatry. – 2009. – Т. 9. – №. 1. – P. 68–73.
8. Paul O. Da Costa's syndrome or neurocirculatory asthenia / O. Paul // British Heart Journal. – 1987. – Vol. 58 (4). – P. 306–315.

REFERENCES:

1. Gannushkin, P.B. (1933). Klinika psikhopatiy, ikh statika, dinamika, sistematika [Clinic psychopath: static's, dynamics, taxonomy]. M.:Sever [in Russian].
2. Ghomer (2006). Iliada [Iliad]. Kharkov: Pholio [in Ukrainian].
3. Tsirkin, C. Yu. (1999). Klassifikatsiya psikhicheskikh i povedencheskikh rasstroystv. Klinicheskie opisaniya i ukazaniya po diagnostike [Classification and mentally povedencheskyh disorders. Clinical descriptions and diagnostic specified]. K.: Fakts [in Russian].
4. Abdul-Hamid W.K., Hughes H. J. (2014). Nothing new under the sun? Post traumatic stress disorders in the Ancient World. Early Science and Medicine, vol. 19 (6), pp. 54–55.
5. Hofer H.-G. (2011). War, trauma and medicine in Germany and Central Europe (1914-1939). Freiburg Br.: Centaurus-Verl.
6. Horowitz M.J., Solomon G.F. (1975) A prediction of delayed stress response syndromes in Vietnam veterans. J of social issues: soldiers in and aftes Vietnam, vol. 31 (4), pp. 67-80.
7. Iversen A.C., van Staden L., Hughes J.H., Browne T., Hull L., Hall J., Fear, N.T. (2009). The prevalence of common mental disorders and PTSD in the UK military: using data from a clinical interview-based study. BMC psychiatry, vol. 9(1), pp. 68–73.
8. Paul O. (1987). Da Costa's syndrome or neurocirculatory asthenia. British Heart Journal, vol. 58 (4), pp. 306–315.

Zlyvkov, V.L. Psychological assistance of combatants: historical context and present time. *The mental health of servicemen is of great interest for academics, researchers and practitioners. This article assesses the occurrence, risk factors and symptoms of common mental disorders and post-traumatic stress disorder (PTSD) and compares combatants' rehabilitation system in different countries. It's a common knowledge that PTSD is a result of a trauma and affects all aspects of life of the traumatized. The four major types of trauma symptoms include flashbacks, avoidance, arousal, and negative changes in beliefs and feelings. To diagnose PTSD a mental health provider measures, assesses, or evaluates PTSD symptoms. The problems among the military also include alcoholism and neurotic disorders. While PTSD remains relatively uncommon among US and Ukrainian servicemen, alcohol abuse and depressive disorders are much more common and therefore should be the primary focus for education, prevention and intervention. Literature sources report the negative consequences of inadequate psychological support to the traumatized military. The author discusses the features of medical and psychological assistance to combatants in the US Army National Center for PTSD. The article gives a detailed analysis of on-line programs and mobile applications for the prevention of PTSD among demobilized soldiers.*

Keywords: *combatants, mental disorders, PTSD, combat stress, war trauma, adaptation, psychological assistance and psychological support.*

Відомості про автора

Зливков В.Л. – доцент, кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії методології та історії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м.Київ, Україна

Zlyvkov, Valery.L. – Associate Professor, PhD in Psychological sciences, Leading Researcher of laboratory of methodology and theory of psychology G.S. Kostiuik Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv

Каламаж В.О.

МЕТАКОГНІТИВНІ СТРАТЕГІЇ ЯК СКЛАДОВА МЕТАПІЗНАННЯ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ЗАСОБАМИ ГРУПОВОЇ ПРОЕКТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Каламаж В.О. Метакогнітивні стратегії як складова метапізнання у процесі вивчення іноземної мови засобами групової проектної діяльності. В статті проаналізовані метакогнітивні стратегії як складові метапізнання, визначено їх місце у системі навчальних стратегій (метакогнітивні, когнітивні, пам'яті, компенсаторні, соціальні та афективні) студентів під час вивчення іноземної мови, встановлено особливості їх застосування у процесі групової проектної діяльності. Проаналізовано низку підходів до розвитку метакогнітивних процесів та певні компетенції, пов'язані із застосуванням метакогнітивних стратегій з боку викладача та з боку студента, який вивчає іноземну мову.

***Ключові слова:** метакогнітивні та когнітивні стратегії, навчальні стратегії, метапізнання, метакогнітивний моніторинг, метакогнітивний контроль, метакогнітивне знання, метакогнітивні уміння.*

Каламаж В.О. Метакогнитивные стратегии как составляющая метапознания в процессе изучения иностранного языка средствами групповой проектной деятельности. В статье проанализированы метакогнитивные стратегии как составляющие метапознания, определено их место в системе учебных стратегий (метакогнитивные, когнитивные, памяти, компенсаторные, социальные, аффективные) студентов во время изучения иностранного языка, установлено особенности их применения в процессе групповой проектной деятельности. Проанализировано совокупность подходов к развитию метакогнитивных процессов и компетенций, связанных с применением метакогнитивных стратегий со стороны преподавателя и со стороны студентов изучающие иностранный язык.

***Ключевые слова:** метакогнитивные и когнитивные стратегии, учебные стратегии, метапознание, метакогнитивный мониторинг, метакогнитивный контроль, метакогнитивное знание, метакогнитивные умения.*

Постановлення проблеми. Можливості, які отримують студенти, коли навчаються, взаємодіючи один з одним, а не тільки з викладачем, є предметом особливого інтересу як науковців-дослідників так і практиків. Зокрема, сьогодні досить поширеним як за кордоном, так й у вітчизняній освітній практиці є використання малих груп як форми організації навчання студентів. Значного поширення набуває метод групової проектної діяльності студентів у процесі вивчення іноземної мови. У попередніх публікаціях ми вказували, що навчання іноземної мови на основі означеного методу сприяє розвитку професійних умінь, комунікативних та соціальних якостей і компетенцій суб'єктів навчання. Водночас у груповій проектній діяльності під час вивчення іноземної мови формуються інтелектуальні уміння та актуалізуються рефлексивні механізми, що сприяють формуванню метапізнання та розвитку метакогнітивних здібностей. Таким чином групова проектна діяльність спрямована на досягнення метапредметних, особистісних результатів.

У психологічній та педагогічній науковій літературі переважно акцентується увага на таких аспектах застосування означеного методу у викладанні іноземної мови, як технологія організації групової проектної діяльності, іншомовна комунікативна компетентність особистості, соціально-психологічна взаємодія, творчість та креативність, навчальна мотивація тощо. Водночас, на наш погляд, недостатньо теоретично та емпірично обґрунтованими залишаються питання ролі метакогніції у ефективності реалізації ГПД. Відомо, що метакогнітивні компоненти актуалізуються, як правило, тоді, коли пізнання є невдалим, адже вони відповідають за активний контроль та саморегулювання пізнавальних процесів. Означене є особливо актуальним під час розв'язання складних завдань, у різних нестандартних ситуаціях, коли виникають ускладнення в ході діяльності (реальні, антициповані, уявні) й досягнути цілі за допомогою стандартних комунікативних чи навчальних дій, прийомів неможливо. Тоді з'являється потреба застосувати відповідну до ситуації навчальну чи комунікативну стратегію й здійснити метакогнітивне регулювання процесу пізнання. Реалізація останнього в груповій проектній діяльності має певні особливості.

Метою нашого дослідження є проаналізувати метакогнітивні стратегії як складову метапізнання, визначити їх місце у системі навчальних стратегій студентів під час вивчення іноземної мови, встановити особливості їх застосування у процесі ГПД.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перш ніж з'ясувати особливості застосування студентами метакогнітивних стратегій у груповій проектній діяльності, визначимо місце цього поняття у структурі метапізнання.

І.Д. Пасічник зі співавторами, аналізуючи поняття метапізнання, вважають, що його доцільно розглядати у взаємозв'язку таких складових, як метакогнітивне знання та метакогнітивна регуляція (метакогнітивний моніторинг та метакогнітивний контроль), з якими пов'язані поняття метакогнітивного досвіду, метакогнітивних навичок, метакогнітивних відчуттів. Усі компоненти метапізнання тісно взаємопов'язані один з одним та впливають на ефективність навчальної діяльності студентів. Наприклад, метакогнітивне знання спрямовує людину до вибору, оцінки, перегляду та припинення виконання когнітивних завдань, цілей і стратегій [9]. Водночас метакогнітивні стратегії забезпечують усвідомлення студентами себе як суб'єкта навчання.

Метакогнітивне знання розглядають як сукупність декларативних, процедурних та умовних знань, що включають знання про себе та про особливості функціонування процесу власного мислення; знання задачі та її вимог і те як ці вимоги можуть бути виконані при змінених умовах; знання стратегій для виконання цієї задачі на будь-якому етапі. Інакше кажучи, такого роду знання є сукупністю уявлень індивіда про взаємовідношення між власними особистісними характеристиками, особливостями розв'язуваної задачі та шляхами її вирішення в навчальній ситуації.

На відміну від метакогнітивного знання щодо суті задачі (проблеми) та стратегій її розв'язання (Flavell), знання студента про себе як про суб'єкта навчання має дещо інший психологічний зміст. Його ми можемо означити як такий, що пов'язаний з самопізнанням, Я-категорією. Йдеться про уявлення студента стосовно особистісних характерних рис, характеристик своєї пам'яті, власних загальних умінь та умінь щодо конкретного завдання (наприклад, коли він краще розуміє основну інформацію – коли читає чи коли слухає текст; або коли краще запам'ятовує слова – коли їх читає, слухає чи пише), це також уявлення про свої сильні та слабкі сторони, розуміння наявного пізнавального та пізнавально-емоційного станів тощо.

Уявлення про свої характерні риси як суб'єкта навчання пов'язані з імпліцитними теоріями про природу розумових здібностей (Dweck), локусом контролю, самоефективністю, мотивацією досягнення. Студент пов'язує уявлення про власну здатність успішно навчатися з низкою внутрішніх та зовнішніх чинників. Такі уявлення, коли індивід потрапляє в ситуацію вирішення проблеми (або ситуацію оцінювання знань тощо), особливо якщо діяльність сприймається як складна, можуть призвести до неправильних, неефективних рішень або ж студент може докласти недостатньо зусиль для розв'язання завдання. Примітною ілюстрацією цього положення можуть слугувати результати дослідження, що стосується взаємодії чинників «ситуація тестування знань» та «мотивація досягнення». Студенти з відносно низькою мотивацією досягнення виявилися найбільш чутливими до ситуації наявності або відсутності оцінки досягнень. Вони продемонстрували більш низьку упевненість та недооцінку власної успішності у розв'язанні тесту знань у випадку наявності ситуації оцінки навчальних досягнень [12].

У дисертаційному дослідженні М. М. Августюк встановлено, що ілюзія знання (як помилка метакогнітивного моніторингу, яка виникає внаслідок надмірної суб'єктивної впевненості у знанні, що не відповідає об'єктивній успішності виконання завдання) у ретроспективних метакогнітивних судженнях пов'язана із загальною впевненістю в собі та метакогнітивною включеністю в діяльність. Рефлексивність, навчальна мотивація, самоефективність та уявлення студента про «фіксований або нарощуваний» інтелект (Двек) пов'язані з ілюзією знання опосередковано через систему зв'язків з метакогнітивними характеристиками та загальною впевненістю в собі [1].

У багатьох працях підкреслюється, що метакогнітивне знання треба відрізнити від метакогнітивних умінь. Ці знання не забезпечують автоматичної активізації сукупності дій, що необхідні для ефективного розв'язання проблеми. Наприклад, студент може знати, що необхідно планувати свою діяльність, здійснювати самооцінку її результатів, визначати мету виконання навчального завдання, виділяти найбільш важливу для розв'язання задачі інформацію, відрізнити відоме від невідомого в задачі, однак з різних причин не робити цього (задача нецікава чи важка, відсутні необхідні навички тощо) [8].

Водночас не викликає заперечень, що метакогнітивне знання функціонує, коли студент вирішує проблему і це знання формує мотивацію навчальної діяльності. А. Карпов зазначає, що такий механізм, який пов'язує пізнання, емоцію та особистість в єдине ціле, є причиною формування відчуття вини за неуспіх виконання чи приписування причин помилок власним умінням, зусиллям, складності задачі чи іншим умовам [цит по 6].

Таким чином, питання про механізм співвідношення метакогнітивного знання та метакогнітивної регуляції у досягненні продуктивності навчальної діяльності залишається відкритим до дискусії і вирішується в межах різних теоретичних моделей.

У процесі навчання метакогнітивні знання студентів трансформуються в метакогнітивну регуляцію, тобто поступово починають використовуватись для управління пізнавальною діяльністю.

На нашу думку доцільними є подальші дослідження щодо ролі метакогнітивного знання та метакогнітивної регуляції (функції якої реалізуються за допомогою метакогнітивних стратегій планування, моніторингу, оцінки, виправлення помилок [7] тощо) у виборі студентами навчальних цілей і навчальних стратегій у процесі групової взаємодії під час вивчення іноземної мови.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо поняття «метакогнітивної стратегії» у контексті родового поняття «стратегія». Розуміння останнього є багатоаспектним: як «загального плану дій для досягнення результату», «алгоритму планування певних дій», «послідовності правил, жорстких приписів подолання труднощів» тощо. У загальнотеоретичному аспекті «стратегію» можна розуміти як деякий план подолання труднощів у певній ділянці людської діяльності, що передбачає максимально ефективне її виконання [4]. Стосовно навчальної діяльності студентів активно застосовується поняття «навчальна стратегія», яку ми можемо визначити як сукупність індивідуально-специфічних способів досягнення мети навчання й подолання проблем, що виникають у цьому процесі (й зокрема, під час вивчення іноземної мови). Виділяють такі групи труднощів, які переживають студенти під час вивчення іноземної мови: лінгвістичні (лексичні, граматичні, фонетичні), психологічні, вікові [11]. Водночас вивчення іноземної мови методом групових проєктів пов'язане з низкою додаткових труднощів, пов'язаних з груповою динамікою, особливостями формування груп, соціально-психологічною взаємодією тощо [14].

Дослідниками неодноразово зазначається, що студенти, які володіють розвинутою стратегічною компетенцією є більш успішними у вивченні мови в іншомовному середовищі, ніж студенти такого ж когнітивного типу, але які не володіють способами подолання труднощів у навчанні та спілкуванні [4]; учні, що володіють навчальними стратегіями, мають метакогнітивне знання про власне мислення і підходи до навчання, добре розуміють задачу, а також здатні обирати стратегії, які найкраще відповідають як вимогам завдання, так і власним сильним навчальним

сторонам [13]; застосування навчальних стратегій дозволяє максимізувати свої сильні боки і звести до мінімуму слабкі боки [15].

Питаннями розробки та використання стратегій під час вивчення іноземної мови займалось чимало зарубіжних та вітчизняних дослідників (J. Chamot, L. Kupper, R. Oxford, J. Rubin, Ю.Беленкова, М. Давер, Н.Сергеєва, І.Семенишин та ін.). Навчальні стратегії тих, хто вивчає іноземну мову, досліджуються у контексті інших характеристик суб'єктів навчання, таких, як рівень кваліфікації, вік, стать, мотивація тощо (Chamot & ElDinary; El-Dib; Green & Oxford; Oxford & Burry-Stock) [13].

Існують різні підходи до класифікації навчальних стратегій (Cohen; O'Malley & Chamot; Oxford; Rubin та ін.). Однак при цьому помітною є тенденція сучасних дослідників підкреслювати роль метапізнання. Насамперед вкажемо на поділ стратегій за критерієм прямого/непрямого впливу на розв'язання конкретного завдання: стратегії, що безпосередньо впливають на конкретне навчальне завдання (наприклад, стратегії запам'ятовування слів зі словника) і більш загальні стратегії (такі, як планування будь-якого типу задач). Н.Сергеєва, Є. Іванова до типу прямих стратегій відносять когнітивні стратегії, а до типу непрямих зараховують метакогнітивні стратегії [11].

Д. Рубін й А. Томпсон виділили дві великі групи навчальних стратегій: когнітивні стратегії та метакогнітивні стратегії. Метакогнітивні стратегії (планування, постановки цілей, моніторингу, оцінювання) спрямовані на управління пізнавальною діяльністю, з їх допомогою суб'єкт навчання самостійно контролює навчальний процес [15].

Наведемо приклад метакогнітивних стратегій у процесі вивчення іноземної мови відповідно до вищенаведеної класифікації (Таблиця 1) [1; 2; 3; 5].

Таблиця 1

Метакогнітивні стратегії у процесі вивчення іноземної мови

Стратегії	Зміст стратегій	Способи реалізації стратегій (на прикладі навчання читанню)
Планування	<p>Покрокове планування дій для виконання певного завдання.</p> <p>Самостійний розподіл об'єму навчального матеріалу для його більш ефективного вивчення</p>	<p>Читання тексту з олівцем з підкреслюванням зовсім незнайомих слів та слів, які можна зрозуміти з контексту; початок роботи з текстом з аналізу незрозумілих речень, а не з пошуку нових слів у словнику; висловлення своїх здогадок стосовно змісту тексту на основі прочитання заголовку тощо.</p>

Постановлення цілей	Спрямована на розуміння того, що потрібно вивчити, що є незрозумілим, якою є мета розв'язання тієї чи іншої навчальної задачі.	Виділення смислових фрагментів тексту; переказ короткого змісту кожного смислового фрагменту; виділення головної та другорядної інформації; пошук в тексті фрагментів, в яких формулюється позиція автора, оцінка її та коментування тощо.
Моніторинг	Орієнтовані на самодопомогу у процесі оволодіння навчальним матеріалом, на вирішення проблемних моментів, визначення неправильних кроків чи помилок в діях.	Постановлення проспективних та ретроспективних суджень моніторингу (метакогнітивних суджень), точність яких оцінюється через співвіднесення суб'єктивних уявлень та об'єктивної успішності. Наприклад, досліджуваний висловлює впевненість в тому, що правильно згадав матеріал, розв'язав мислительну задачу, обрав правильну відповідь в тесті знань тощо.
Оцінка та контроль	<p>Оцінювання містить «роздуми про те чи розуміння є достатнім, а також пошук зв'язків з тим, що вже є відомим» (White).</p> <p>Оцінка ефективності стратегій, які застосовувались у процесі вивчення навчального матеріалу</p>	Перевірка здійснюється за допомогою тестів та інших форм контролю (переклад з іноземної на рідну мову, переказ, постановлення запитань до тексту та відповіді на запитання, реферування текстів тощо) студентами самостійно для того, щоб перевірити свій рівень знань. Після перевірки тестів чи інших форм контролю виписування слів та виразів, в яких були допущені помилки, їх аналіз; пояснення чому були зроблені такі помилки тощо.

Доцільно додатково звернути увагу на роль метакогнітивних стратегій оцінювання, оскільки метод проектів як технологія особистісно-орієнтованого навчання зменшує роль викладача у навчальному процесі, студенти стають суб'єктами навчання, вчать самостійно мислити, приймати рішення, а також самостійно оцінювати свої дії. Водночас оцінювання проектів має специфічний характер через особливості цього методу. Як свідчить практика, на жаль, педагоги зазвичай схильні ігнорувати самооцінювання і самоконтроль з боку студентів, що

пояснюється нестачею часу на його здійснення, відсутністю необхідних знань та навичок у студентів тощо.

Диференціюючи когнітивні та метакогнітивні стратегії, автори відзначають, що останні зазвичай передують або застосовуються після розв'язання задачі й актуалізуються у випадку, якщо студент не досягнув правильного рішення чи не задоволений результатом. Наприклад, якщо не відбулося розуміння тексту, що вивчається, то метакогнітивні стратегії допомагають обрати більш ефективну когнітивну стратегію [7].

Когнітивні та метакогнітивні стратегії часто використовуються разом, підсилюючи одна одну. Вдалі комбінації стратегій часто мають більший вплив на результат, ніж окремі стратегії [13].

На думку Р. Оксфорд, навчальні стратегії – це способи поведінки і мислення, які впливають на процес переробки інформації суб'єктом навчання. Дослідниця запропонувала систему з шести основних типів навчальних стратегій з вивчення мови: метакогнітивні (визначення мети навчання, організація і планування свого навчального процесу, самооцінка), когнітивні (аналіз, синтез, тощо), пам'яті (утворення асоціативних зв'язків, опора на візуальний і звуковий образи, повторення, застосування фізичних дій, відтворення необхідної інформації), компенсаторні (використання жестів, пауз, здогадок чи рідної мови на занятті для подолання труднощів в усному мовленні або письмі), соціальні (емпатія, кооперація, розпитування, звернення за допомогою, розподіл ролей, досягнення консенсусу, з'ясування наявності взаєморозуміння тощо) і афективні (зниження відчуття тривоги, підвищення власної мотивації, позитивне самоналаштування, глибоке дихання, володіння емоціями) [16].

Соціальні стратегії включають дії, які суб'єкт вивчення іноземної мови обирає для взаємодії з іншими суб'єктами, викладачем чи носіями мови. Афективні стратегії забезпечують регуляцію навчальної мотивації, емоцій та очікувань. Компенсаторні стратегії використовуються у випадку дефіциту лінгвістичних ресурсів (наприклад, якщо недостатньо лексичного запасу для спілкування використовуються невербальні засоби). Дослідники [15] наголошують на ролі соціальних і афективних стратегій поряд із когнітивними та метакогнітивними й вважають, що викладачі повинні прагнути розвивати у студентів не тільки інтелектуальні стратегії, але й афективні та соціальні залежно від їх індивідуальних стилів навчання, поточного використання стратегій і конкретних цілей.

У контексті дослідження групової проектної діяльності нам імпонує вищенаведена позиція, оскільки соціальні й афективні стратегії пов'язані з колективною формою навчальної діяльності, з груповою взаємодією, з врахуванням психологічних особливостей суб'єктів навчання.

Існує низка зарубіжних та вітчизняних емпіричних досліджень (М.Августюк, В.Волошина, Т.Довгалюк, N.Anderson, A.Brown та ін.) в яких показано, що стихійного розвитку метакогнітивних процесів не відбувається, а вони вимагають цілеспрямованого формування. Студенти, застосовуючи стратегії навчання для вирішення певного

завдання або проблеми, повинні володіти метакогнітивними знаннями про власні підходи до навчання, добре розуміти суть завдання, сформулювати вміння підібрати стратегії, що найкраще відповідають як вимогам завдання, так і навчальним можливостям самого студента.

У науковій літературі викладено низка підходів до розвитку метакогнітивних процесів та способів їх застосування.

А. Chamot з колегами запропонували метакогнітивну модель для навчання стратегіям яка включає в себе чотири рекурсивні процеси: планування, моніторинг, розв'язання проблем, і оцінка [13].

У зарубіжній літературі досить поширеною є концепція стратегічного тренінгу, який включає 6 етапів: мотивування, пояснення стратегій, стратегічна інструкція (матеріали для застосування), застосування стратегій, зворотний зв'язок (протоколи зворотного зв'язку, оцінка та діагностика (тести за результатами тренінгу) [4].

Автори вважають, що для того аби бути ефективними у навчанні, студенти повинні бути поінформованими про переваги стратегій. Д. Рубін й А. Томпсон пропонують такі шляхи розвитку метакогнітивного знання про стратегії: учні повинні вести щоденники; говорити з однокласниками про те, що вони роблять (з точки зору стратегій); отримати консультацію у викладача щодо стратегій; а також постійно оцінювати те, що відбувається у процесі вивчення мови. Автори розглядають конкретні навчальні стратегії у розрізі чотирьох навичок: читання, письма, говоріння, аудіювання, а також окремо щодо лексики і граматики. Вони обговорюють різні цілі для кожного навичку, а також конкретні стратегії, пов'язані з кожним навичком [15].

Відповідно в літературі обговорюються певні компетенції, пов'язані із застосуванням метакогнітивних стратегій з боку викладача та з боку студента, який вивчає іноземну мову. Викладач, зокрема, повинен бути компетентним в таких ділянках:

- визначення поточних стратегій навчання студентів за допомогою обстежень, інтерв'ю, аналізу самозвітів або інших засобів;
- допомога окремим студентам визначити, які стратегії є найбільш релевантними до їх стилів навчання, завдань та цілей;
- спонукати студентів розвивати навчальні стратегії [15].

Ю. Беленкова пропонує виділити такі критерії оволодіння студентами метакогнітивними стратегіями як компонентом професійної іншомовної компетенції: вміння планувати свою пізнавальну діяльність, володіння навичками постановлення цілей розв'язання тієї чи іншої задачі, вміння здійснювати моніторинг і самоконтроль пізнавальної діяльності, вміння оцінити результати пізнавальної діяльності [3].

Проблемою у цій ділянці є те, що стратегії навчання здебільшого неможливо спостерігати безпосередньо, хоча деякі з них можуть бути пов'язані з поведінкою. Наприклад, учень може використовувати довільну увагу (неспостережне), щоб зосередитися на основних ідеях під час прослуховування випуску новин, а потім уже прийняти рішення робити нотатки (спостережуване), щоб запам'ятати інформацію. Майже у всіх

навчальних контекстах, єдиний спосіб з'ясувати, чи використовують студенти навчальні стратегії під час занять з вивчення мови, це запитати їх [13]. Дослідники навчальних стратегій у процесі вивчення мови просять студентів описати свої психічні процеси і стратегії навчання за допомогою ретроспективних інтерв'ю, анкетування, щоденників, журналів, думання вголос у процесі виконання навчального завдання. Кожен з цих методів має свої обмеження, але містить важливу інформацію щодо ментальних складових навчальних стратегій. Наприклад, у ретроспективних інтерв'ю, учнів просять описати те, що вони думали або робили в ході недавно завершеного завдання. Обмеження цього методу в тому, що студенти можуть забути деякі деталі їх розумових процесів або можуть описати те, що вони сприймають як "правильну" відповідь.

Для визначення успішності застосування метакогнітивних стратегій під час вивчення іноземної мови Ю.С.Беленкова пропонує використовувати експрес-анкетування, в якому студентам пропонується низка тверджень, що відповідають основним метакогнітивним стратегіям під час читання тексту іноземною мовою, з варіантами відповідей «так», «ні», «іноді»:

- завжди визначаю для себе мету читання;
- прочитавши заголовок, задумуюсь про що піде мова в тексті;
- перед читанням ознайомлююсь з коментарями до тексту;
- складаю план тексту чи схематично зображую його зміст;
- намагаюсь зрозуміти смисл прочитаного, незважаючи на незнайомі слова та вирази;
- під час читання підкреслюю дати, імена, географічні назви;
- під час читання підкреслюю незнайомі слова та вирази;
- завжди задумуюсь про те, що нового я дізнався з прочитаного тексту та як це співвідноситься з тим, що я вже знаю;
- після прочитання переказую текст своїми словами;
- перечитую текст, допоки не отримаю чіткого розуміння прочитаного [2].

Відповідаючи на фіксовані запитання опитувальників студенти також можуть неадекватно визначити стратегії навчання: студенти не можуть згадати стратегії, які вони використовували в минулому, можуть вказати на використання стратегій, яких насправді вони не використовували, або не можуть зрозуміти стратегію, описану в питаннях анкети [13].

К. Dirkes розробив такі вимоги до оволодіння метакогнітивними стратегіями:

- 1) чітко розрізняти відоме й невідоме у проблемних ситуаціях, розділяти інформацію на уже відому й ту, яку необхідно отримати для розв'язання проблеми;
- 2) відпрацювати вміння проговорювати вголос про процес мислення, проговорювати його етапи, труднощі, результати;
- 3) вести щоденник, в який необхідно записувати роздуми про власне мислення, про труднощі, які виникають під час розв'язання задач, про способи їх подолання;
- 4) планувати навчальні кроки, об'єм матеріалу;

5) формулювати стратегії мислення, які допомагають студенту краще орієнтуватися в тих життєвих ситуаціях, коли ті способи розв'язання задач, які містяться в індивідуальному досвіді є неефективними [цит по 2].

О. Лазарєва досліджувала такий засіб актуалізації метакогнітивних стратегій у процесі роботи з текстом, як метакогнітивні підказки – спеціально поставлені запитання, спрямовані на рефлексію когнітивних процесів і стратегій. Наприклад, для актуалізації метакогнітивної стратегії планування застосовуються такі запитання: Що я повинен зробити, щоб зрозуміти текст? Чому я навчуся, про що дізнаюся після роботи з текстом? Які знання я можу використати? Чи зустрічав я щось подібне раніше? Для актуалізації метакогнітивного моніторингу доцільно використовувати такі підказки: Чи розумію я те, що читаю? Чи правильно я виділив головну думку, чому я так вважаю? Що мені заважає зрозуміти інформацію? Чи потрібна мені додаткова інформація? Де я можу її отримати?[7].

Висновки. Ефективне управління навчальною діяльністю з боку її суб'єктів під час вивчення іноземної мови можливе тільки за умови володіння ними метакогнітивною компетентністю (метакогнітивними знаннями, метакогнітивними вміннями, метакогнітивними стратегіями) попри певні обмеження і труднощі її формування у навчальному процесі.

Поряд із питанням цілеспрямованого формування навчальних й, зокрема, метакогнітивних стратегій студентів, найбільш складним залишається питання про чинники, що визначають їх вибір та ефективність застосування. Очевидно, що одним із таких чинників є індивідуальна та групова форма навчання іноземної мови. У контексті нашого дослідження важливо дослідити, яке місце має індивідуальне метакогнітивне знання в груповому навчанні, які механізми привнесення власного знання про завдання і знання про стратегії в проектну групу, як розуміння про себе як суб'єкта навчання впливають на студентів упродовж роботи з іншими. Це і буде складати перспективу нашого подальшого дослідження.

Список використаних джерел:

1. Августюк М.М. Ілюзія знання в метакогнітивному моніторингу навчальної діяльності студентів ВНЗ [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Августюк Марія Миколаївна; Нац. ун-т «Острозька академія». – Острог, 2016. – 20 с.
2. Беленкова Ю.С. Формирование метакогнитивных стратегий студентов в процессе обучения иностранному языку [Електронний ресурс] / Ю.С. Беленкова. – Режим доступу: <http://vestnik-pp.samgtu.ru/uploads/series/1/40/411/2014-1-21-0005.pdf>
3. Беленкова Ю. С. Технология формирования метапознавательных навыков как средство повышения эффективности самостоятельной работы студентов [Електронний ресурс] / Ю.С. Беленкова // ИСОМ. 2016. – №2-2. – Режим доступу: <http://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-formirovaniya-metapoznavatelnyh-navykov-kak-sredstvo-povysheniya-effektivnosti-samostoyatelnoy-raboty-studentov>.
4. Давер М.В. Формирование стратегической компетенции и развитие языковой личности билингва [Електронний ресурс] / М.В. Давер // Электронный журнал «Психологическая наука и образование. – Режим доступу: http://psyedu.ru/files/articles/1365/pdf_version.pdf

5. Довгалюк Т.А. Психологічні механізми оптимізації метапам'яті студентів в умовах проактивної інтерференції : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Т. А. Довгалюк. – Національний університет «Острозька академія». – Острог, 2016. – 20 с.
6. Каламаж Р. В. Психологія професійної самосвідомості студентів: навчально-методичний посібник / Р. В. Каламаж. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. – 200 с.
7. Лазарева О.В. Программа формирования метакогнитивной регуляции понимания научного текста [Електронний ресурс] / О.В.Лазарева. – Режим доступу: <http://www.emissia.org/offline/2012/1843.htm>
8. Литвинов А. В. Метакогниция: Понятие, структура, связь с интеллектуальными когнитивными способностями (по материалам зарубежных исследований) [Електронний ресурс] / А. В. Литвинов, Т. В. Иволина // Современная зарубежная психология / Гл. ред. Т. В. Ермолова. – М.: МГППУ, 2013. – № 3. – С. 59–70. – Режим доступу: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=164695>
9. Пасічник І.Д. Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання / І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, М. М. Августюк // [Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія і педагогіка.](#) – Острог, 2014. – Вип. 28. – С. 3-16.
10. Семенишин І. Є. Навчальні стратегії у вивченні англійської мови як методична проблема [Електронний ресурс]/І.Є.Семенишин.–Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/NZTNPUPed/2011_2/Semenushun.pdf
11. Сергеева Н. Н. Стратегии преодоления трудностей овладения слухопроизводительным навыком иноязычной речи [Електронний ресурс] / Н.Н.Сергеева, Е.А.Иванова // Педагогическое образование в России. – 2012. – №1. – Режим доступу: <http://cyberleninka.ru/article/n/strategii-preodoleniya-trudnostey-ovladieniya-sluhoproiznositelnyim-navykom-inoazychnoy-rechi> (дата обращения: 21.01.2017).
12. Фомин А. Е. Метакогнитивный мониторинг знания в условиях оценки учебных достижений [Електронний ресурс] / А. Е. Фомин, А. В. Павленко // Электронный журнал «Психологическая наука и образование. – 2015. – Том 7. – № 2. – С. 24–34. – Режим доступу: http://psyedu.ru/journal/2015/2/Fomin_Pavlenko.phtml
13. Anna Uhl Chamot. Issues in Language Learning Strategy Research and Teaching / Anna Uhl Chamot // Electronic Journal of Foreign Language Teaching. – 2004. – Vol. 1. – No. 1. – P. 14-26.
14. Eberly Center Teaching Excellence and Educational Innovation [Electronic source]. – Режим доступу: <http://www.cmu.edu/teaching/designteach/design/instructionalstrategies/groupprojects/index.html>
15. J.Rubin, I. Thompson. How To Be a More Successful Language Learner [Електронний ресурс]. – Boston, MA: Heinle & Heinle Publishers, 1994. – Режим доступу: <http://www.tesl-ej.org/wordpress/issues/volume1>
16. Oxford R. Language learning strategies: What every teacher should know. – Boston: Heinle & Heinle, 1990. – 342 p.

REFERENCES:

1. Avhustiuk, M.M. (2016). Iliuziia znannia v metakohnityvnomu monitorynhu navchalnoi diialnosti studentiv VNZ [The illusion of knowledge in metakohnityvnomu monitoring training activities of university students]. Extended abstract of candidate's thesis. Ostroh. [in Ukrainian].

2. Belenkova, Iu.S. Formyrovanye metakohnytyvnykh stratehyi studentov v protsesse obucheniya ynostrannomu yaziku [Formation of metacognitive strategies for students in the process of learning a foreign language]. Retrieved from <http://vestnik.pp.samgtu.ru/uploads/series/1/40/411/2014-1-21-0005.pdf>

3. [in Russian].

4. Belenkova, Iu. S. (2016). Tekhnolohiya formyrovaniya metapoznavatelnykh navykov kak sredstvo povysheniya effektivnosti samostoiatelnoi raboty studentov [Technology of formation of metacognitive skills as a means to improve the efficiency of independent work of students]. YSOM - Isom. №2-2. Retrieved from <http://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-formirovaniya-metapoznavatelnykh-navykov-kak-sredstvo-povysheniya-effektivnosti-samostoyatelnoy-raboty-studentov>. [in Russian]

5. Daver, M.V. Formyrovanye stratehycheskoi kompetentsyy y razvytye yazykovoi lychnosti bylynhva [Formation of strategic competence and linguistic personality development of bilingual]. Elektronnyi zhurnal «Psikhologicheskaya nauka y obrazovaniye» - Electronic journal "Psychological Science and Education". Retrieved from http://psyedu.ru/files/articles/1365/pdf_version.pdf [in Russian]

6. Dovhaliuk, T.A. (2016). Psikhologichni mekhanizmy optymizatsii metapamiati studentiv v umovakh proaktyvnoi interferentsii [Psychological mechanisms optimize metamemory students in proactive interference]. Extended abstract of candidate's thesis. Ostroh. [in Ukrainian].

7. Kalamazh, R. V. (2015). Psikhologhiia profesiinoi samosvidomosti studentiv: navchalno-metodychnyi posibnyk [Psychology students' professional identity: Textbook]. Ostroh: Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». 200 s. [in Ukrainian].

8. Lazareva, O.V. Prohramma formyrovaniya metakohnytyvnoi rehuliyatsyy ponymaniya nauchnoho teksta [The program of formation of metacognitive understanding of the regulation of scientific text]. Retrieved from <http://www.emissia.org/offline/2012/1843.htm> [in Russian]

9. Lytvynov, A. V. (2013). Metakohnytsiya: Poniatyie, struktura, svyaz s yntellektualnyimi kohnytyvnymi sposobnostyami (po materyalam zarubezhnykh yssledovaniy) [Metacognitsiya: concept, structure, communication with intelligent cognitive abilities (based on foreign studies)]. Sovremennaya zarubezhnaya psikhologhiya - Modern foreign psychology. Moskva: MHPPU. № 3. S. 59–70. Retrieved from <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=164695> [in Russian].

10. Pasichnyk, I.D., Kalamazh, R. V., Avhustiuk, M. M. (2014). Metakohnytyvnyi monitorynh yak rehuliyatyvnyi aspekt metapiznannia [Metakohnytyvnyy monitoring a regulatory aspect metapiznannia]. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia". Seriya: Psikhologhiia i pedahohika – Scientific Proceedings of the National University "Ostroh Academy". Series: Psychology and Pedagogy. Ostroh. Vyp. 28. S. 3-16. [in Ukrainian].

11. Semenyshyn, I. Ie. Navchalni stratehii u vyvchenni anhliiskoi movy yak metodychna problema [Educational strategies in learning English as a methodological problem]. Retrieved from http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/NZTNPU_ped/2011_2/Semenushun.pdf [in Ukrainian].

12. Serheeva, N. N., Yvanova, E.A. (2012). Stratehyi preodoleniya trudnosti ovladeniya slukhoproyznositelnym navykom ynoiazychnoi rechy [Coping strategies of mastering foreign language skill slukhoproyznositelnykh speech]. Pedahohicheskoe obrazovaniye v Rossyy – Teacher education in Russia. №1. Retrieved from <http://cyberleninka.ru/article/n/strategii-preodoleniya-trudnostey-ovladieniya-slukhoproyznositelnym-navykom-inoiazychnoy-rechi> [in Russian].

13. Fomyn, A. E., Pavlenko, A. V. (2015). Metakohnytyvnyi monitorynh znaniya v usloviakh otsenky uchebnykh dostyazheniy [Metacognitive monitoring skills in terms of educational achievements assessment]. Elektronnyi zhurnal «Psikhologicheskaya nauka y

obrazovanye” – Electronic journal "Psychological Science and Education". Tom 7. № 2. S. 24–34. Retrieved from http://psyedu.ru/journal/2015/2/Fomin_Pavlenko.phtml [in Russian].

14. Anna Uhl Chamot (2004). Issues in Language Learning Strategy Research and Teaching . Electronic Journal of Foreign Language Teaching. Vol. 1. No. 1. P. 14-26.

15. Eberly Center Teaching Excellence and Educational Innovation. Retrieved from <http://www.cmu.edu/teaching/designteach/design/instructionalstrategies/groupprojects/index.html>

16. J.Rubin, I. Thompson (1994). How To Be a More Successful Language Learner. Boston, MA: Heinle & Heinle Publishers. – Retrieved from <http://www.tesl-ej.org/wordpress/issues/volume1>

17. Oxford R. (1990). Language learning strategies: What every teacher should know. Boston: Heinle & Heinle. – 342 p.

Kalamazh, V.O. Metacognitive strategies as components of metacognition in a process of learning a foreign language by means of group project activity. *The article deals with metacognitive strategies as components of metacognition, their place in the system of students' educational strategies (metacognitive, cognitive, memory, compensation, social and affective) and their implementation during group project activity. The author analyzes some approaches to the development of metacognitive processes as well as the competencies related to the implementation of metacognitive strategies by an teacher and students who learn a foreign language.*

Group project activity forms intellectual skills and actualizes reflexive mechanisms that influence the formation of metacognition and metacognitive skills. Thus, group project activity is directed at achievement of metaobjective, individual results.

Effective management of learning activity during foreign language learning is possible if students master metacognitive competence (metacognitive knowledge, metacognitive skills, metacognitive strategies) despite the obstacles and challenges in the learning process.

Along with the purposeful formation of educational and students' metacognitive strategies, the individual and group foreign language learning determine the choice and efficacy of strategies implementation. It is important to explore the role of individual metacognitive knowledge in group learning, the mechanisms of knowledge about tasks and strategies in project group, understanding of self as a subject of study, mutual influence of students in the learning process.

Keywords: *metacognitive and cognitive strategies, educational strategies, metacognition, metacognitive monitoring, metacognitive control, metacognitive knowledge, metacognitive skills*

Відомості про автора

Каламаж В.О. – аспірант кафедри психології та педагогіки Національного університету «Острозька академія», Україна

Kalamazh, Victoria O. – Post-graduate student, dept. of psychology and pedagogy, University of Ostroh Academy, Ukraine

УДК. 615.851

Каплуненко Я.Ю.

**ВПЛИВ ТРАВМИ НА ЕКЗИСТЕНЦІЙНУ СТРУКТУРУ ОСОБИСТОСТІ.
ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-АНАЛІТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ОПРАЦЮВАННЯ
ПСИХОТРАВМІВНОГО ДОСВІДУ**

Каплуненко Я.Ю. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенційно – аналітичний підхід до опрацювання психотравмівного досвіду. В статті висвітлено вплив психотравмівного досвіду на екзистенційну структуру особистості; наголошено на провідній ролі особистості у подоланні його наслідків; описані чотири фундаментальні виміри екзистенції; виділені основні періоди історії досліджень в сфері психотравматерапії та етапи кризової інтервенції у екзистенційно-аналітичному підході; окреслені акценти психотерапевтичних втручань з урахуванням екзистенціальної структури особистості; сформульовані провідні напрямки психотерапевтичної роботи.

Ключові слова: психотравмівний досвід, кризова інтервенція, екзистенційна структура, чотири фундаментальні мотивації, екзистенція, екзистенційно-аналітична психотерапія.

Каплуненко Я.Ю. Влияние травмы на экзистенциальную структуру личности. Экзистенциально - аналитический подход к обработке психотравмирующего опыта. В статье рассматривается влияние психотравмирующего опыта на экзистенциальную структуру личности; отмечена ведущая роль личности в преодолении его последствий; описаны четыре фундаментальных измерения экзистенции; выделены этапы развития исследований в сфере психотравматерапии и этапы кризисной интервенции в экзистенциально-аналитическом подходе; очерчены фокусы психотерапевтических вмешательств с учетом экзистенциальной структуры личности; сформулированы направления психотерапевтической работы.

Ключевые слова: психотравмирующий опыт, кризисная интервенция, экзистенциальная структура, четыре фундаментальные мотивации, экзистенция, экзистенциально - аналитическая психотерапия.

Постановка проблеми. Буремні події, через які проходить Україна на шляху до своєї свободи та незалежності, а також, психотравмуючий вплив, якого зазнали учасники бойових дій, члени сімей загиблих, вимушені переселенці, постраждалі від полону, насильства та мордувань, без сумніву, враждають фундаментальні основи життя людини – почуття передбачуваності, безпеки та захищеності, довіру до себе та інших, віру у справедливість та краще майбутнє.

Пережиті потрясіння можуть глибоко змінити особистість людини, спонукати її переосмислити власне життя, усвідомити свої справжні цінності, віднайти нові сили та ресурси розвитку, відкрити нові можливості та шляхи. Але іноді, навпаки, особливо в ситуаціях, коли страждання та втрати є надмірними, ресурси особистості виснажені, соціальна ситуація не є підтримуючою, нові цінності та орієнтири не вибудовано, пережиті потрясіння можуть призвести до деструктивних наслідків. Багато з постраждалих мають серйозні соматичні скарги, розлади особистості та залежності, ознаки особистої та соціальної дезадаптації, депресії, суїцидальну поведінку, посттравматичні стресові розлади.

З огляду на те, що саме особистість є тим рушієм, центром переживання та розвитку, «місцем зустрічі людини зі світом», де відбувається сприйняття, сортування, інтеграція та опрацювання вражень, місцем, де всі ці «функції утримуються в єдності» [7, с. 73], слід зазначити її засадничу роль у подоланні психотравмівних впливів та в інтеграції пережитого досвіду. Тому вивчення впливу травмівних подій на

екзистенціальну структуру особистості з метою виділення існуючих закономірностей та розробки відповідних методів психотерапевтичного впливу є актуальним напрямком психологічних досліджень.

Аналіз історії дослідження проблеми. Вивчення наслідків та терапії психотравмивних впливів проходило декілька етапів. Перші згадки відносять до 1850-1900 років, коли з'явилися перші публікації психіатрів про дитяче сексуальне насильство та насильство на війні (Briquit, 1959); згадки про аварії поїздів та травматичні неврози (Ericksen, 1976); хроніки Американської громадянської війни, опис синдрому «сердця солдата» (Da Costa, 1861); розробка концепції травматичних неврозів (Oppenheim, 1889); концепція істерії, як наслідку сексуального насильства (Briquit, Janet, Breuer, Freud); поява психоаналізу; опис психологічних наслідків пережитих природних катаклізмів (Stierlin, 1909), тощо. Другий період досліджень (1916-1922) включає вивчення подій Першої світової війни, вивчення контузій (Myers, 1917); появу концепції регенерації, тобто, пригнічення досвіду війни (Rivers, 1923), появу терміну «втеча в хворобу» та інші [4, р.24]. Третій період (1941-1950) охоплює вивчення бойового стресу та наслідків Другої світової війни. На цьому етапі також долучається наукове вивчення травмивного досвіду, яке започаткував Ерік Ліндеман у 1944 році, досліджуючи наслідки пожежі у Флориді, що спричинила гибель 140 людей. Постраждали та члені сімей загиблих робітників переживали шоківі стани, відчувати провину, горювали, виявляли агресію, та потребували психологічної допомоги. Пізніше в цьому напрямку також працювали Ерік Еріксон (Eriksson, 1957), Дж. Якобсон (Jacobson, 1974) в США, Г. Хафнер (Hafner, 1978) у Швеції, Дж. Кулберг (Cullberg, 1978), Л. Рейтер і Г. Строчка (Reiter & Strotzka, 1977) в Австрії. Четвертий період починається з 1980 років та включає публікації щодо ПТСР, вивчення «в'єтнамського» синдрому, переживань жертв кримінального та сексуального насильства. Інтенсивне вивчення посттравматичного стресового розладу призвело до розробки концепції швидкого втручання, що об'єднує елементи швидкої психологічної допомоги та терапії криз [6, с.80]. В межах екзистенційного аналізу тему травми, її наслідків та впливу на екзистенціальну структуру особистості розглядали А. Ленгле (Lengle A.), Р. Буковскі (R. Bukovski), А. Ніндл (A. Nindl) та О. Баранніков, тощо.

Мета статті. Проаналізувати вплив психотравмивного досвіду на екзистенційну структуру особистості, узагальнити основні підходи до психотерапевтичної допомоги в межах екзистенційно-аналітичної психотерапії.

Виклад основного матеріалу. Екзистенціальний аналіз виділяє у структурі особистості чотири основні фундаментальні виміри, в межах яких мотивується життя людини [1]. Перший вимір відповідає мотивації до фізичного виживання та відображає здатність людини мати справу зі світом, справлятися з буттям. Що означає - «могти» бути. Другий вимір відповідає бажанню встановлювати стосунки з життям та відображає здатність переживати цінності та взаємини з іншими. Що означає - радіти

життю. Третій вимір відповідає прагненню бути собою, до особистої автентичності та справедливого ставлення. Четвертий вимір відображає цінності та смисли, потребу в розгляді більш широкого контексту й в баченні майбутнього, і стосується того, як людина має діяти.

Внаслідок психотравмивного досвіду, всі екзистенційні виміри так чи інакше зазнають руйнівного впливу. Тяжка травма збурює всі структурні рівні буття-тут: піддає сумніву можливості фізичного виживання та знищує почуття безпеки, блокує стосунки з життям й іншими людьми, руйнує функції «Я», зокрема, образ себе, само ідентичність та самоцінність; знищує віру в майбутнє, у можливість розвитку та само здійснення [1]. Крім того, в результаті невідповідності та жаху, пережитих людиною, блокується процесуальна здатність «Я» до опрацювання та інтеграції отриманих вражень.

Тому психотерапія травми включає в себе з одного боку – відновлення здатності до опрацювання та інтеграції пережитого досвіду, а з іншого відбудови зруйнованих фундаментальних структур особистості. Для відновлення першої необхідно залучити постраждалого до конструктивного психотерапевтичного діалогу, створити безпечні умови, опору та прийняття, спонукати людину до душевного та духовного зростання, внутрішнього усвідомлення досвіду та інтеграції його до цілісної структури особистості. Що стосується відновлення фундаментальних вимірів екзистенції, то здійснити це можна через практичні психотерапевтичні кроки, спрямовані: на побудову реалістичної картини світу та розвиток прийняття даності; на побудову терапевтичних стосунків та відновлення зв'язків з життям й іншими людьми; на розвиток співвіднесення з самим собою та вміння займати щодо пережитого персональну позицію; на поновлення співвіднесення з контекстом і смислом, перспективи власного життя [2].

Як зазначає А. Ніндл, в екзистенційному аналізі травма або криза розуміється так само, як і в інших психотерапевтичних традиціях, а саме як прояв реакцій перевантаження. Травма - це ситуація, або подія, з якою людина не може впоратися за допомогою звичайних стратегій подолання, перебуваючи у стані неможливості нічого змінити, відчуваючи беззахисність та неспроможність. Постраждала особа перебуває на реактивному рівні і втрачає свої персональні здібності, тому терапевтичну допомогу слід надавати негайно, орієнтуючись на поточний стан та потреби людини щоб попередити незворотне пошкодження. Кризовий стан, це полярний феномен, поворотна точка, в якій ситуація може розвернутися і в позитивному, і в негативному напрямі, це водночас - і загроза, і можливість [4, с. 80].

Переживаючи травмивні події, люди відчувають загрозу, що іноді супроводжуються втратами та фізичними травмами, руйнуються довготривалі цілі, піддаються сумніву цінності та переконання, виникає страх та почуття безпорадності, слабкості, що може виявлятися і у соціальному житті. Людина, в певному сенсі, втрачає довіру до життя, а іноді, і до інших людей, «буття-тут» перестає її тримати [1, с.15]. Поведінка

травмованого може стати нестійкою, непередбачуваною, вилитися у регресію, агресію або суїцидальність, підвищується навіюваність людини, знижується самоконтроль, щонайменший конфлікт може призвести до несподіваних реакцій. Нові можливості, натомість, можуть з'явитися завдяки більш близькому знайомству з самим собою, подальшому розвитку особистості, розбудові нових ресурсних зон.

Спираючись на екзистенціально-аналітичну концепцію розгляду особистості, а саме чотири фундаментальні екзистенційні мотивації, можна сформулювати певні принципи та засади надання психотерапевтичної допомоги постраждалим. Процес опрацювання психотравмивного досвіду в екзистенціальному аналізі поділяється на декілька фаз: ви будова стосунків; аналіз проблеми; реактивна фаза; робоча фаза та фаза нової орієнтації у житті [4].

Оскільки, людина що пережила травмивні події, перебуває у нестійкому реактивному стані, іноді у стані гострої стресової реакції, то найперше, що має бути фокусом уваги – це забезпечення умов першої фундаментальної мотивації, тобто, можливість «бути у світі», відновлення базової довіри, передумовами яких є наявність простору, опори та захисту. До первинної психологічної допомоги на цьому рівні відносять: створення безпечного місця або захищеного середовища; забезпечення базових фізіологічних потреб особистості, повернення до «фактичної» дійсності, в «тут-і-тепер», до вирішення конкретних завдань. Корисними можуть стати техніки включення органів чуття, тілесності; методи релаксації, техніки майнфулнес, будь-які підходи, які активують конкретні фізичні відчуття, дихання, зменшують напругу, виводять фізіологічну систему організму зі стану надзбудження. Оскільки стрес, особливо гостра стресова реакція, є здебільшого відповідь організму на небезпеку або загрозу, то психофізіологічні методи та техніки регуляції є найбільш дієвими. Постраждалому треба дати можливість набратися сил, відновитися, повернутися до усвідомлення самого себе.

Що стосується терапевтичного контакту, то він має бути спокійним, структурованим та чітко вибудованим. Без цього неможливо досягти емоційного полегшення клієнта та зрозуміти, що насправді сталося. До загальних рекомендацій відноситься: представлення себе - свого імені та спеціальності, надання інформації про умови роботи, регламент, можливість присутності близьких, кількість терапевтичних годин.

Зазвичай, постраждалі або особи, що перебувають у кризовому стані втрачають загальне бачення ситуації, сповнені суперечливих почуттів, іноді можуть закриватися та мовчати, тому вони потребують когось, хто може їх м'яко спрямовувати та створювати структуру, яка водночас є її опорою, і безпечним оточенням. Крім того, терапевт має бути готовим будь-якої миті прийти на допомогу, прийняти невідкладні міри захисту, в тому числі, медикаментозні, або надати чіткі та ясні інструкції, буди подібним до «міцного канату», що може втримати клієнта у кризі. Ясний методичний підхід забезпечує стабільність та має заспокійливий та

релаксуючий вплив. Ставлення терапевта є сигналом: «Я тут для вас, Ваша присутність цілком природна та зрозуміла».

Наступним кроком є прояснення того, що відбувається з клієнтом в даний момент, якою є його ситуація, що з ним відбувається, що він зараз переживає. Ці питання можуть стосуватися як емоційних реакцій та ефектів, так і всього того, що відбувається з людиною в поточній ситуації. Після обговорення актуальних переживань ми зосереджуємо увагу клієнта на реальності: «Чи можете ви розповісти що сталося?».

З екзистенційної точки зору, людина потребує когось, з ким може розділити свої переживання, «прийняти та витримати» те, що з нею відбулося, спокійно бути присутнім, бути з нею персональним, допомагати віднайти захист та опору, відновити можливість знову «бути тут». Коли людина розповідає свою історію, ми намагаємося, з повагою до реальності клієнта, зайняти особисту позицію стосовно того, що чуємо, наприклад, сказавши: «Так, це виглядає досить сумно». Це дає клієнту відчуття, що ми на його боці, можемо витримати те, що з ним сталося, зрозуміти його в його потребі, підтримати в стражданні.

Встановлення безпечного та структурованого терапевтичного стосунку створює передумови для актуалізації другої фундаментальної екзистенційної мотивації, тобто відновлення стосунків з життям та іншими людьми.

Досягнувши емоційного полегшення, ми переходимо до аналізу ситуації, метою якого є зрозуміти, що насправді відбувається, які пускові механізми травми, що складає сутність проблеми: чи це стосунки з близькими, чи втрата домівки, чи загроза втрати роботи, чи прояви агресії, тощо. Для нас важливо зрозуміти, що відбувається з клієнтом? Де він є в своєму житті? Яка його поточна ситуація? Як він емоційно пов'язаний зі своєю ситуацією? Чи достатньо має стосунків з близькими, сусідами, оточенням? Як проводить час? Ці питання дають нам можливість зрозуміти, що є тригерами його ситуації, а також, які є наявні або можливі ресурсні зони. Наприклад, ми прояснюємо, які навички має клієнт? Який стан його здоров'я? Чи переживав він щось подібне у своєму житті раніше? Що йому допомагало в тяжких ситуаціях? Як він справлявся з ними справлявся? тощо.

Після цього ми разом з клієнтом підсумовуємо поточну ситуацію, намагаючись знайти для цього відповідні слова. Метою такого узагальнення - перехід від сприйняття: «це не може бути реальним» до стану «це насправді сталося», тобто досягти ясного розуміння своєї ситуації та прийняти свій кризовий стан. Без такого оберту до реальності того, що є насправді, людина не може розпочати справжній процес подолання та інтеграції пережитого досвіду.

Поєднуючи наше бачення ситуації в єдине ціле, ми з клієнтом зустрічаємо один одного. В цей момент нам необхідно перейти від бачення проблем наявної ситуації, дозволити в наших стосунках з'явитися близькості. Задаючи питання: «Що в цій ситуації Вас ранить найбільше? Що є найтяжчим?», ми спонукаємо людину стати ближчим до себе та тих

цінностей, які були втрачені - стосунків, можливостей, перспектив, тощо. Цей момент потребує емпатії терапевта, який, саме на цій стадії спонукає клієнта проявити свої сум, жаль, біль, ураженість, сором, почуття провини, страх, або, можливо, гнів або гіркоту. Краще виразити ці почуття, ніж залишити їх шумувати всередині, що може спричинити подальшу напругу та призводити до хвороб [4, с. 82]. Крім того, це запускає механізм процесуалізації, тобто опрацювання пережитого досвіду, що дає можливість психіці людини інтегруватися, відновити безперервність, розблокувати болісну ділянку, знову віднайти цілісність. Уважне ставлення, емоційний відгук та прийняття з боку терапевта, створює передумови для автентичних переживань клієнта, надає йому послання про його важливість, значимість, необхідних для відновлення третього фундаментального виміру екзистенції – можливості бути собою, мати цінність, виявляти автентичність, переживати та показувати себе справжнього.

Тяжкі психотравмуючі події можуть спричинити зсув фундаментальних цінностей людини, актуалізуючи питання, чи це все ще добре для мене бути живим – після втрати близької людини, поранення, знущань, втрати кінцівки, тяжкого діагнозу. Тому терапевтичною позицією має бути: «Так, це добре. Я можу бачити в тобі зараз те, чого можливо тобі ще не видно», що гостра фаза не буде тривати вічно, що цінності та сенс можна проживати за будь-яких обставин. Ця позиція так званої «заміщеної надії» [4, с.84], оскільки надії самого клієнта в цей момент може бракувати – травмивний досвід або тяжкі втрати іноді повністю перекреслюють уявлення людини про те, яким має бути життя, а інших можливостей вона поки що не уявляє. Ця позиція створює умови для формування четвертого фундаментального виміру буття – бачення більш широкого контексту, розуміння руху життя, можливих перспектив та досягнень.

На цьому етапі може допомогти формулювання терапевтичних цілей, складання плану, наприклад, протягом наступних 6 тижнів почати орієнтуватися в можливих напрямках розвитку після того, що сталося; навчитися витримувати свою поточну ситуацію. На цій реактивній фазі, терапевту треба пам'ятати про загрози та небезпеки, з якими може стикатися клієнт: Де він в небезпеці? Де просто рухається за течією? Де він рухається занадто швидко? Чи існує небезпека тяжкої хвороби, що може ускладнювати життя протягом довгого часу, тощо. Іноді ці небезпеки варто обговорити з клієнтом, наслідки та перешкоди алкогольної залежності, можливу реакцію на каліцтво у транспорті, зміну соціального статусу, тощо.

Фокусом робочої стадії є вибудова персональних ресурсів, знаходження та укріплення того, що людина вважає своїм власним: Що може допомогти клієнту подолати ситуацію? В чому проблема клієнта? Який його персональний внесок в існуючу проблему? Що він для цього робить? Якою може бути його реалістична позиція до цієї ситуації, але також по відношенню і до самого себе та свого життя? Чи хоче він залишатися жертвою? Якщо так, то які будуть наслідки цього? Що треба зробити у цій

ситуації? Що перешкоджає клієнту це зробити? На цій стадії на перший план виходить активація та опрацювання третьої фундаментальної мотивації людини, тобто її власної потенціальності.

Можуть бути корисні техніки дистанціювання: «Щоб Ви порадили у цій ситуації своєму другові? Якщо б Ви добре до себе ставились, щоб сказали собі? Звертаючись до пораненого чоловіка всередині Вас, як Ви вважаєте, що б для нього було б добре?». Такі техніки допомагають клієнту набути певного само дистанціювання. Позицією терапевта на цій стадії є: «Ти можеш бути, тим хто ти є. Ти можеш бути в цьому впевнений. Я хочу допомогти тобі знову бути собою». На цій стадії знову активуються природній потенціал людини, терапевт посилює, зміцнює, надихає, займає позицію, робить крок назад та сприяє ініціативі клієнта [4].

На стадії побудови нової життєвої орієнтації терапевт спонукає клієнта взяти ініціативу, зробити необхідні кроки, наприклад, зайняти більш активну позицію, взяти життя в свої руки. Це ставить клієнта перед необхідністю упорядкувати свій досвід, організувати власне життя, іноді, навіть на суто функціональному рівні, усвідомити сенс та значення подій, що сталися, знайти на цю ситуацію свою власну персональну відповідь [1], прийняти екзистенційний виклик. Важливо стимулювати людину продумати можливі кроки у напрямку виходу з кризової ситуації, задаючи питання, що для неї було б добре зробити в цій ситуації, що може наштовхнути клієнта на спонтанні позитивні зрушення, наприклад, взяти відпустку, кудись поїхати, наважитись на рішучий крок.

Після завершення кризової інтервенції має сенс провести дві чи три завершальні сесії, подальший супровід дає змогу клієнту осмислити та обговорити свій поточний досвід, іноді підтримати в необхідному керунку: Як клієнт радить зі своїм життям? Що змінилось? Як тепер бачаться кризові події? Як людина оцінює, як вона справилась з цією ситуацією? Чи показана довготермінова психотерапія?

У вибудові довготривалих психотерапевтичних втручань, спираючись на розуміння чотирьох фундаментальних екзистенційних вимірів, ми можемо продіагностувати чи достатньо людина має опори, структури та захисту у свої життєвій ситуації? Які її стосунки з життям? Чи є люди, з якими вона переживає близькість? Чи може вона бути собою? Чи їй є до чого прагнути? Це створить передумови для розуміння основних дефіцитів та обґрунтованого вибору точних терапевтичних мішеней, відповідних техніки та засобів психотерапевтичного впливу.

У житті людини кризові травмуючі події не поодинокі, кожен з нас стикається зі змінами, руйнуванням життєвих планів, хворобами, втратою працездатності, може втратити домівку, друзів, близьких, коханих. Ніхто з нас не позбавлений необхідності реагувати на такі події, давати на них свою персональну відповідь. Будь-які потрясіння потребують «приземлення у власній реальності», готовності та рішучості залишитися собою у власному житті, відмову від минулих, втрачених можливостей, щоб побачити теперішність та його виклики. Одним з основних напрямків терапевтичної роботи з кризовим, граничним досвідом людини, це

підтримка, а іноді ї навчання людини залишатися з собою, не полишати себе, навіть у найскладніших життєвих обставинах; розвиток вміння знаходити внутрішню силу, насагу зустрічати будь який життєвий досвід, займати щодо нього свою власну персональну позицію.

Список використаних джерел:

1. Лэнгле А. Личностные расстройства и генезис травмы. Экзистенциальный анализ личностных расстройств, возникающих вследствие травмы. / А. Лэнгле. // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – №3. – С.10–45.
2. Каплуненко Я. Персонологічний підхід у дослідженні травмівного стресу [Електронний ресурс] / Я. Каплуненко // Synytsya scientific heritage in the context of current psychology of training and development. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <https://fdotadotr.wordpress.com/synytsya-scientific-heritage-in-the-context-of-current-psychology-of-training-and-development>.
3. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – С.40.
4. Browne I. Psychological Trauma, or Unexperienced Experience / I. Browne. // Revision. – 1990. – №12. – P. 21–34.
5. Cullberg J. Krisen und Krisentherapie / J. Cullberg. // Psychiatr. Prax. – 1978. – №5. – P. 25–34.
6. Nindl A. Crisis: threat and opportunity / A. Nindl // Living your own life. Existential analysis in action. Sylvia Langle and Christopher Wurm (Ed.) / A. Nindl. – London: Karnac Book Ltd, 2016. – P. 79–88.
7. Scharfetter C. Allgemeine Psychopathologie. Eine Einführung/ C. Scharfetter – Stuttgart: Thieme, 5, (neubearb. Aufl), 2002.

REFERENCES:

1. Lengle, A. (2013) Lichnostnyie rasstroystva i genезis travmyi. Ekzistentsialnyiy analiz lichnostnyih rasstroystv, voznikayuschih vsledstvie travmyi [Personality disorders and genesis of trauma. Existential Analysis of traumatized personality disorders]. Konsultativnaya psihologiya i psihoterapiya – Counseling Psychology and Psychotherapy, 3, 10-45 [In Russian].
2. Kaplunenko Y. (2016) Personologichnyy pldhld u doslldzhennl travmlvnogo stresu. [Personological approach to traumatic stress study]. Synytsya scientific heritage in the context of current psychology of training and development. Kiev. Retrieved from <https://fdotadotr.wordpress.com/synytsya-scientific-heritage-in-the-context-of-current-psychology-of-training-and-development> [In Ukrainian].
3. Maksymenko, S.D. (2006) Geneza zdlysnennya osobistosti [The genesis of personality implementation]. Kyiv. Vidavnitstvo TOV «KMM» [In Ukrainian].
4. Browne, I. (1990). Psychological Trauma, or Unexperienced Experience. Revision Journal.,12(4), 21-34.
5. Cullberg J. (1978) Krisen und Krisentherapie. Psychiatr. Prax.,5, 25–34.
6. Nindl A. Crisis: threat and opportunity. Living your own life. Existential analysis in action. Sylvia Langle and Christopher Wurm (Ed.) London: Karnac Book Ltd, 79–88.
7. Scharfetter C. (2002) Allgemeine Psychopathologie. Eine Einführung. Stuttgart: Thieme, 5.

Kaplunenko, Ya.Yu. Trauma impact on existential personality structure. *Existential-analytical approach to psychotrauma experience processing. The article describes the effects of traumatic experience on existential structure of personality, emphasizes the role of the individual in overcoming traumatic experience, describes four fundamental dimensions of personal existence, analyzes the history of trauma research, highlights the stages of existential-analytical approach to crisis intervention, outlines interventions with regard to existential personality structure, and defined areas for future research. On the basis of analyzing the trauma impact on the existential structure of personality, the author identifies the main approaches to psychological assistance within the existential-analytic psychotherapy. Existential analysis divides the process of treatment of the traumatic experience into several phases: relationship building, problem analysis, reaction, work and a new orientation in life.*

The first phases focus on security, support and protection which are the prerequisites for emotional relief and awareness of the traumatic event. In building the long-term interventions based on the four fundamental motivations of the existential personality structure, one can assess the support and protection received by the trauma victims, their relations with other people, level of self-identity, aspirations and basic needs which allow choosing the best therapeutic targets and techniques.

Keywords: *trauma, intervention, existential personality structure, four fundamental motivations, existence, existential-analytical psychotherapy.*

Відомості про автора

Каплуненко Я.Ю. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Інституту психології імені Г.С.Костюка м. Київ, Україна

Kaplunenko, Yarina Y. – PhD, G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

УДК 159.923.2-027.2

Каськов І.В.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Каськов І.В. Теоретичні аспекти психологічної безпеки особистості в складних умовах сьогодення. *В статті досліджується феномен психологічної безпеки особистості в складних умовах сьогодення. Проведений аналіз поглядів вітчизняних та зарубіжних науковців на проблему психологічної безпеки особистості. Уточнено суть і зміст поняття психологічної безпеки особистості в складних умовах сьогодення та визначенні основні напрями забезпечення психологічної безпеки особистості у складних сучасних умовах. Сутністю поняття психологічна безпека особистості в складних умовах сьогодення це стан захищеності психіки людини від негативного впливу навколишнього середовища у свідомість людини, що може сприяти неадекватному сприйняттю дійсності. Зміст психологічної безпеки особистості в складних умовах сьогодення включає такі основні компоненти: психофізіологічний, психологічний і соціально-психологічний.*

Ефективна психологічна безпека особистості в складних умовах сьогодення досягається належним рівнем теоретичної та практичної підготовки особистості, за якої досягається психологічна захищеність і реалізація її життєво важливих інтересів та гармонійний розвиток; здатністю держави створити умови для гармонійного розвитку й задоволення потреб особистості мінімізувавши негативні виклики соціально-економічного, інформаційного, духовного характеру.

Ключові слова: психологічна безпека особистості, емоційно - вольова саморегуляція, адаптивність, соціально - психологічна безпека, психофізіологічна безпека, психічне здоров'я, інформаційно - психологічна безпека, психологічна захищеність.

Каськов И.В. Теоретические аспекты психологической безопасности личности в сложных условиях нынешнего времени. В статье исследуется феномен психологической безопасности личности в сложных условиях нынешнего времени. Проведен анализ мнений отечественных и зарубежных ученых по проблеме психологической безопасности личности. Уточнены сущность и содержание понятия психологической безопасности личности в сложных условиях нынешнего времени и определены основные направления обеспечения психологической безопасности личности в сложных современных условиях. Сущность понятия психологической безопасности личности в сложных условиях нынешнего времени – это состояние защищенности психики человека от негативного влияния окружающей среды на сознание человека, которое может способствовать неадекватному восприятию действительности. Содержание психологической безопасности личности в сложных условиях нынешнего времени включает в себя следующие основные компоненты: психофизиологические, психологические и социально-психологические. Эффективная психологическая безопасность человека в сложных условиях нынешнего времени достигается надлежащим уровнем теоретической и практической подготовки личности при которой достигается психологическая защищенность и реализация её жизненно важных интересов включая гармоничное развитие; способность государства создать условия для гармоничного развития и удовлетворения потребностей личности, минимизируя негативные вызовы социально экономического, информационного, духовного характера.

Ключевые слова: психологическая безопасность личности, эмоционально-волевая саморегуляция, адаптивность, социально-психологическая безопасность, психофизиологическая безопасность, психическое здоровье, информационно-психологическая безопасность, психологическая защита.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Питання безпеки людини були завжди актуальними, починаючи з того моменту, коли вона стала активно взаємодіяти з природою, опанувавши вогонь та знаряддя праці [1, с. 6]. З часом кількість загроз безпечному існуванню соціуму та окремих індивідів невпинно зростала, що спричинило ускладненню суспільних відносин. Сучасному ж суспільству властиве стрімке примноження усіляких небезпек, що загрожують безпечному існуванню окремих людей та суспільству в цілому.

Поняття "безпека" є багатозначним. Сучасні інформаційні джерела надають велику кількість тлумачень залежно від її різновидів. Серед них: психологічна безпека людини, національна безпека, державна безпека, політична безпека, економічна безпека, громадська безпека тощо.

В умовах сьогодення проблема психологічної безпеки особистості стає домінуючою в сучасному суспільстві. В складних соціально-економічних, політичних умовах та нестабільною ситуацією у державі питання психологічної безпеки особистості і засобів формування психологічного захисту набувають особливої актуальності.

Негативними наслідками впливу важких соціально-економічних умов, непередбачуваних ситуацій природного, техногенного характеру є зростання кількості осіб, які отримують травматичні психологічні переживання. Психологічні наслідки травматичних переживань часто виявляються більш вагомими за своїми соціально-психологічними впливами, ніж самі події.

Зазначена проблематика має безпосереднє відношення до однієї з основних життєво необхідних потреб людини – безпеки.

Наявність і дія дестабілізуючих факторів, що є деструктивними по відношенню до якої-небудь системи, розглядається як небезпека та диктує необхідність пошуку ефективних шляхів забезпечення і підтримки психологічних аспектів життєстійкості, опірності людини й суспільства до негативних зовнішніх і внутрішніх загроз. [2].

Звідси виникає потреба у дослідженні проблеми психологічної безпеки особистості в складних умовах сьогодення, як життєво необхідної умови успішного існування та розвитку особистості у сучасному суспільстві.

Постановка завдання. Проблема феномену психологічної безпеки особистості в складних умовах сьогодення є малодослідженою для психологічної науки.

Підтвердженням такої думки служить те, що на сьогоднішній день у науково-психологічній літературі немає єдності у поглядах на проблему психологічної безпеки особистості в складних умовах сьогодення.

Метою цієї статті є уточнення сутності, змісту поняття психологічної безпеки особистості в складних умовах сьогодення та визначення ефективних напрямів забезпечення психологічної безпеки особистості у сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз науково-психологічних джерел свідчить, що проблематика психологічної безпеки особистості у вітчизняній науковій літературі розглядається в контексті безпеки персоналу екстремальних видів діяльності. Зокрема І. Приходько досліджував психологічну безпеку персоналу екстремальних видів діяльності на прикладі військовослужбовців Внутрішніх військ МВС України) [14], В. Торічний вивчав вплив професійного іміджу прикордонників на забезпечення їхньої особистої безпеки [15].

Загалом цю проблему дослідники досліджували за чотирма основними напрямками.

Перший напрям – під час вивчення надзвичайних ситуацій, аварій і катастроф, що характеризуються значними матеріальними, соціальними й екологічними наслідками (Л. Александрова, Т. Краснянська, Т. Мельницька, Л.Перелигіна, Г. Почепцов, О. Тімченко та ін.), де досліджується роль людського фактора в разі виникнення цих ситуацій, проводиться детальний аналіз психологічних аспектів дій людей, зайнятих на об'єктах підвищеного ризику, а також наслідків, що виникають (М. Котик, М. Корольчук, П.С. Перепелиця, І. Пістун, В. Рибалка, Г. Сілін та ін.).

Другий напрям об'єднав дослідження проблем інформаційної, інформаційно-психологічної та організаційної безпеки людини й суспільства (І. Баєва, Л. Балабанова, В. Богуш, Г. Грачов, Т.В. Єксакусто, Г. Зараковський, О. Матеюк, І. Мельник, І. Панарін, С. Решетіна, С. Рошин, Г. Смолян, В.А. Соснін, А. Субетто, А. Сухов, Н. Шликова та ін.).

Третій напрям характеризується дослідженнями у новій галузі знань – ризикології, в якій вивчаються її різні аспекти: психологічні, соціальні, політичні, технологічні, фінансові, екологічні та інші ризики, прогнозуються їх наслідки, займалися І. Бовіна, С. Іванова, Н. Ліфінцева, О. Шаповалов, І. Шатарська, С. Яковенко та ін..

Четвертий напрям – вивчення проблеми психологічного захисту особистості та суспільства, а також культури безпеки як процесу збереження та розвитку цілей, ідеалів, цінностей, норм і традицій людини, родини та суспільства (Л. Єремєєва, Р. Зачепицький, Т. Кабаченко, Т. Колеснікова, В.Лепський, В. Лефтеров, С. Максименко, О. Столяренко й ін.). [14]

Теоретичний аналіз міждисциплінарних підстав феномена безпеки показав існування декількох підходів, інтерпретує дане поняття з різних точок зору: 1) інтерпретація безпеки на природно-психічному рівні людини (адекватність відображення і ставлення до світу, захищеність психіки, адаптивність функціонування, захищеність свідомості від зміни його стану проти волі людини); 2) інтерпретація безпеки на особистісному рівні (задоволеність сьогоденням, впевненість у майбутньому, можливість досягнення життєвих цілей, захищеність інтересів, позицій, ідеалів, цінностей, з якими суб'єкт ототожнює своє життя); 3) безпека в плані профілактики психічних порушень, що виникають в результаті впливу екстремальних факторів; 4) безпека як культура [3]. Існують зовнішні і внутрішні джерела загроз психологічної безпеки особистості. Джерелом зовнішніх загроз психологічної безпеки особистості є та частина інформаційного середовища суспільства, яка в силу різних причин, не адекватно відображає навколишній світ людини. Інформація, яка вводить людей в оману, у світ ілюзій, не дозволяє адекватно сприймати навколишнє середовище і самого себе. Внутрішні джерела загроз психологічної безпеці особистості закладені в самій біосоціальній природі психіки людини, в особливостях її формування та функціонування, в індивідуально-особистісних характеристиках індивіда.

Люди відрізняються ступенем сприйнятливості до різних інформаційних впливів, можливостями аналізу та оцінки інформації, що надходить, які впливають на ступінь схильності інформаційно-психологічному впливу. У ситуаціях підвищеної соціально-психологічної напруженості суспільства підвищується сугестивність людей, і, відповідно, зростає схильність інформаційно-психологічним впливам.

У засобах масової інформації щодня обговорюються питання складних соціально-економічних умов суспільства, повідомлень про втрати з місця ведення бойових дій. Подібна інформація несе реальну загрозу для психічної безпеки особистості і суспільства.

Соціально-психологічну безпеку, на думку О. Ю. Зотової, можна представити як референтну вісь, визначальну когнітивну, емоційну та поведінкову складову особистості. Безпека сприяє формуванню у кожної людини власної системи поглядів, думок і установок. Людина пізнає світ на основі власних уявлень і понять про безпеку, піддаючи їх експериментальній перевірці, ризикує, спираючись на них. Звіряючись зі своїми уявленнями про безпеку, людина живе, передбачаючи події, будує свою поведінку, оцінює результати своїх дій, коригує способи інтерпретації навколишнього світу[3].

Розглядаючи безпеку як системне явище в М.А. Лєсков, розглядав її як «тип динамічної рівноваги, характерний для складних саморегулюючих систем в підтримці істотно важливих для збереження системи параметрів у припустимих межах» [4]. Проте зазначене визначення не в повній мірі відображає значення зовнішніх факторів у процесі утворення безпеки.

Уперше в науково обґрунтованому розгорнутому вигляді психологічне вивчення проблеми безпеки дається в роботі М.А. Котика [5]. Він пропонує розглядати психологію безпеки не як розділ психології праці, а як деяку галузь психологічної науки, що вивчає психологічний аспект безпеки в різних видах діяльності. М.А. Котик дає таке визначення психології безпеки: «це галузь психологічної науки, яка вивчає психологічне запобігання нещасним випадкам, що виникають у процесі праці та інших видів діяльності, і шляхи використання психології для підвищення безпеки діяльності» [5, с. 60].

Відомі вчені С.К. Рошін та В.А. Соснін за результатами наукового дослідження запропонували термін психологічна безпека, під яким вони розуміли такий стан суспільної свідомості, в якому суспільство в цілому й кожна окрема особистість сприймають існуючу якість життя як адекватну й надійну, оскільки вона створює реальні можливості для задоволення природних і соціальних потреб громадян сьогодні і дає їм підстави для впевненості в майбутньому [6].

Деякі науковці розкривають поняття психологічної безпеки через використання понять «психічне здоров'я» і «загрози». При цьому психологічна безпека трактується як такий стан психіки населення держави, коли забезпечується успішний психічний розвиток і адекватно відображуються внутрішні й зовнішні загрози психічному здоров'ю. [7].

Розглядаючи різноманітні аспекти інформаційного впливу як на суспільство в цілому, так і на конкретну особистість зокрема, Г.В. Грачов, І.К. Мельник запропонували визначення інформаційно-психологічної безпеки особистості як «певного стану захищеності психіки особистості від дії різноманітних інформаційних факторів, що перешкоджають або утруднюють формування й функціонування адекватної інформаційно-орієнтовної основи соціальної поведінки людини в цілому й життєдіяльності в суспільстві, а також адекватної системи її суб'єктивного (особистісного, суб'єктивно-особистісного) ставлення до навколишнього світу й самої до себе». У більш широкому розумінні, на думку авторів, інформаційно-психологічна безпека особистості – це стан захищеності

особистості, що забезпечує її цілісність як активного соціального суб'єкта й можливостей розвитку в умовах інформаційної взаємодії з навколишнім середовищем. [8].

Досліджуючи соціальні аспекти психологічної безпеки, Т.В. Ексакусто розглядає соціально-психологічну безпеку як стан динамічного балансу внутрішнього потенціалу суб'єкта і зовнішніх умов, що зумовлено наявністю гармонічних взаємин, які дають задоволення, які характеризуються захищеністю (без деформацій, порушень і труднощів), а також толерантністю у відносинах, які дозволяють реалізувати духовно-психічний потенціал суб'єкта у процесі життєдіяльності, зберегти його цілісність [9].

Дослідження психологічної безпеки суб'єкта професійної діяльності дозволили Н.Л. Шликовій визначити її як «складне структуроване психологічне утворення, що передбачає розгляд психологічної безпеки як цілісної системи процесів, результатом перебігу яких є відповідність потреб, цінностей, можливостей суб'єкта відбитим характеристикам реальної дійсності» [10, с. 285]. Складовими психологічної безпеки є суперечності між цінностями (можливостями) суб'єкта й відображеними у свідомості суб'єкта характеристиками реальної дійсності. Функціонування психологічної безпеки відбувається як процес емоційно-оцінного відображення, результатом якого є сукупність порівнюваних суб'єктом еталонних і реальних образів соціальних об'єктів, явищ і ситуацій, що визначають наявність і рівень прояву суперечностей між цінностями (можливостями) суб'єкта і відображених характеристиках реальної дійсності.

Досліджуючи соціальну складову психологічної безпеки, О.Ю. Зотова зазначає, що соціально-психологічна безпека – це стан особистості, при якому вона здатна задовольнити базові потреби в самозбереженні й сприйнятті власної (психологічної) захищеності в соціумі [11]. Соціально-психологічна безпека регулює соціальну поведінку людини, дає можливість прийняти рішення на користь або проти самої безпеки, активізує і направляє захисну діяльність людини і ту, що її перетворює.

Розглядаючи компоненти психологічної безпеки між людьми як суб'єктами взаємодії, науковці пропонують виділяти різні критерії безпеки, виходячи з тих структур, з якими ідентифікують людину. У переважній більшості як критерій використовується цілісність фізичної структури людини, який відповідає нормам стабільного функціонування організму (Н.О. Лизь). Друга група критеріїв безпеки об'єднує характеристики, що належать до природно-психічного рівня людини, який включає адекватність віддзеркалення і ставлення до світу (С.К. Роцин), захищеність психіки (Г.В. Грачов), адаптивність функціонування (Т.С. Кабаченко), захищеність свідомості від зміни стану проти волі людини (Т.І. Колесникова). Третя група підходів до визначення критеріїв оцінки орієнтована на особистісний рівень людини. Тут психологічний стан безпеки характеризується задоволеністю сьогоденням, упевненістю в майбутньому (С.К. Роцин), не зниженням вірогідності досягнення

життєвих цілей (А.В. Непомнящий), захищеністю інтересів, позицій, ідеалів, цінностей, з якими суб'єкт ототожнює своє життя (Т.М.Краснянська).

З точки зору І.О. Баєвої психологічну безпеку необхідно розглядати як процес, коли психологічна безпека створюється фактично кожного разу заново при зустрічі учасників середовища; стан, який забезпечує базову захищеність особистості; властивість особистості, який характеризує її маніпулятивну або діалогічну спрямованість. [12].

У роботах Л.А. Александрової робиться спроба проаналізувати особистісний механізм захисту як досягнення безпеки, виходячи з можливостей суб'єкта, які утворюють смисл, що долає ті або інші життєві перешкоди [8, 9]. Вона пропонує розглядати проблеми безпеки саме з позицій особистісного зростання і розвитку, за яких необхідно аналізувати умови, коли людина зможе перетворити проблеми на випробування, на завдання підвищеної міри складності, а потім і на можливості саморозвитку. Саме тоді, коли людина сприйматиме свої перешкоди як можливості, тобто у разі зміни суб'єктивного ставлення до них, вона перенесе акценти з особистісного смислу самої проблеми на особистісний смисл її вирішення [8].

Т.І. Колесникова виділила стани психологічної безпеки особистості, здатної проявити стійкість у середовищі з певними параметрами, у тому числі і з психотравмуючими діями: стан повної психологічної безпеки (стійкості особистості до зовнішніх і внутрішніх дій); відсутність психологічної безпеки (схильність до зривів у функціонуванні особи, що виявляється в поведінці і діяльності); стан «прихованої» психологічної незахищеності (як можливість переходу в перший і другий стани під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників [13].

Спираючись на результати наукового досліджень Приходько І.І психологічна безпека є складною багаторівневою системою; як результат взаємодії різних психічних процесів, станів і властивостей людини. Психологічна безпека пов'язана з двома групами факторів: умовами життєдіяльності, розвиток особистості. Вона передбачає певну структуру, системність, цілісність, визначає активну позицію особистості у побудові стосунків з оточуючим світом, прогнозування, дію за певними правилами на протиположності уникненню активності. Психологічна безпека визначає здатність до самоорганізації, відповідальність не тільки за власну безпеку, але й безпеку оточення (родин, співслужбовців, підлеглих тощо) і відповідно чутливість до зовнішньої допомоги, здатність її приймати від них. Вона співвідноситься з переживанням певних психічних станів (емоційного внутрішнього комфорту, психологічної захищеності тощо). Отже, психологічну безпеку доцільно розглядати як певну організацію системи самореалізації, що забезпечує здатність використовувати зовнішні умови життєдіяльності для розвитку особистості та переживання відчуття емоційного комфорту, благополуччя.

Психологічна безпека розглядається на трьох рівнях: у рамках національної безпеки (макрорівень), психологічна безпека може

розглядатись як результат виконання соціальними інститутами своїх функцій із задоволення потреб, інтересів, цілей усього населення країни, що виражається в низці таких показників, як якість і тривалість життя, рівень фізичного й психічного здоров'я населення та ін. На рівні соціального (локального) середовища (родина, друзі, найближче оточення, товариші по службі тощо), в якій відбувається розвиток і функціонування людини, психологічна безпека відбиває такий його стан, який повинен сприяти задоволенню основних потреб у міжособистісному спілкуванні, забезпечувати психологічну захищеність її учасників; взаємозв'язок психічних процесів, станів та властивостей людини (мікрорівень) становить психологічну безпеку особистості.

Для оцінки психологічної безпеки особистості доцільно виділяти три рівня. Високий рівень характеризується високою психологічною безпекою, захищеністю, стійкістю особистості до зовнішніх і внутрішніх впливів. Низький рівень психічної захищеності особистості або відсутність психологічної безпеки, існує висока ймовірність виникнення психічних розладів, схильність до зривів у функціонуванні особистості, що може виявлятися у порушеннях поведінки та діяльності. Третій – рівень нестійкої (граничної) психологічної безпеки, можливість переходу на перший або другий рівень під впливом зовнішніх або внутрішніх факторів. [14].

Психологічна безпека особистості в складних умовах сьогодення це стан захищеності психіки людини від негативного впливу навколишнього середовища у свідомість людини, що може сприяти неадекватному сприйняттю дійсності.

Ефективна психологічна безпека особистості в складних умовах сьогодення досягається належним рівнем теоретичної та практичної підготовки особистості, за якої досягається психологічна захищеність і реалізація її життєво важливих інтересів та гармонійний розвиток; здатністю держави створити умови для гармонійного розвитку й задоволення потреб особистості мінімізувавши негативні виклики соціально-економічного, інформаційного, духовного характеру.

Висновки з даного дослідження. Аналіз цієї проблеми дозволив уточнити сутність та зміст феномену психологічної безпеки особистості в складних умовах сьогодення та визначити ефективні напрями забезпечення психологічної безпеки особистості у сучасних умовах.

Сутність поняття психологічна безпека особистості в складних умовах сьогодення це стан захищеності психіки людини від негативного впливу навколишнього середовища у свідомість людини, що може сприяти неадекватному сприйняттю дійсності.

Основними ознаками сталої психологічної безпеки особистості в складних умовах сьогодення є: активна позиція особистості у побудові стосунків з оточуючим світом, здатність до самореалізації, відповідальність за свою безпеку і оточуючих, здатність до емоційно-вольової саморегуляції, а також переживанням певних позитивних

психічних станів (емоційного внутрішнього комфорту, психологічної захищеності, благополуччя, урівноваженості, стійкості,).

Зміст психологічної безпеки особистості в складних умовах сьогодення включає такі основні компоненти: психофізіологічний, психологічний і соціально-психологічний.

Ефективна психологічна безпека особистості в складних умовах сьогодення досягається належним рівнем теоретичної та практичної підготовки особистості, за якої досягається психологічна захищеність і реалізація її життєво важливих інтересів та гармонійний розвиток; здатністю держави створити умови для гармонійного розвитку й задоволення потреб особистості мінімізувавши негативні виклики соціально-економічного, інформаційного, духовного характеру.

Зважаючи на це, серед перспективних напрямків подальших досліджень даної проблеми є розробка, визначення та наукове обґрунтування новітніх психологічних напрямів і засобів підвищення ефективної психологічної безпеки особистості до складних умов сьогодення

Список використаних джерел:

1. Мягченко О. П. Безпека життєдіяльності людини та суспільства : навч. посібник / О. П. Мягченко. –К. : Центр учбової літератури, 2010. – 384 с
2. Грачов Г. В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояния и возможности психологической защиты / Г. В. Грачов. –М. : РАГС, 1998. – 125 с.
3. Зотова О. Ю. Соціально-психологічна безпека особи. [Текст] : автореф. дис. канд. психол. наук / О. Ю. Зотова. – М., 2011. – 43 с.
4. Лесков, М. А. Гомеостатические процессы и теория безопасности [Текст] / М. А. Лесков // Безопасность : Информационный сборник. – 1994. – № 4 (20). – С. 66
5. Котик, М. А. Психология и безопасность [Текст] : изд. 3-е, испр. и доп. / М. А. Котик. – Таллин : Валгус, 1989. – 448 с.
6. Рощин, С. К. Психологическая безопасность: новый подход к безопасности человека, общества и государства [Текст] / С. К. Рощин, В. А. Соснин // Российский монитор. – 1995. – 254 с.
7. Панарин, И. Н. Информационно-психологическое обеспечение безопасности России [Текст] : автореф. дис. канд. психол. наук / И. Н. Панарин. – М., 1997. – 16 с.
8. Грачев, Г. В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты [Текст] / Г. В. Грачев. – М. : Изд-во РАГС, 1998. – 125 с.
9. Эксакусто, Т. В. Социально-психологическая безопасность: понятие, особенности, критерии оценки [Текст] / Т. В. Эксакусто // Научно-практическая конференция «Психология человека в современном мире», 15-16.10.2009, Ин-т психологии РАН. – М, 2009. – Т. 5. – С.95-101.
10. Шлыкова, Н. Л. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности [Текст] : дис. доктора психол. наук: 19.00.03 / Н. Л. Шлыкова. – М., 2004. – 285 с.
11. Зотова О.Ю. Социально-психологическая безопасность личности [Текст] : автореф. дис. д-ра. психол. наук : 19.00.05 / О.Ю. Зотова. – М., 2011. – 43 с.

12. Баева, И. А. Психологическая безопасность как интеграционная категория психологического исследования [Текст] / И. А. Баева // Санкт-Петербург, 2003. – 375 с.
13. Колесникова, Т. И. Психологический мир личности и его безопасность [Текст] / Т. И. Колесникова. – М. : Владос-пресс, 2001. – 176 с.
14. Приходько І.І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності (на прикладі військовослужбовців внутрішніх військ МВС України) [Текст] : дис. доктора психол. наук: 19.00.09 / І.І. Приходько. – Х., 2014. – 72 с.
15. Торічний В. О. Вплив професійного іміджу прикордонників на забезпечення їхньої особистої безпеки : дис. к. психол. наук: 19.00.09 / В.О. Торічний. – Хмельницький., 2014. – 78 с.

REFERENCES:

1. Miahchenko, O. P. (2010). Bezpeka zhyttiediialnosti liudyny ta suspilstva: navch. Posibnyk [Safety of human life and society: teach. manual]. K.: Tsentr uchbovoi literatury [in Russian].
2. Hrachov, H. V. (1998). Informatsyonno-psykholohycheskaia bezopasnost lychnosti: sostoiannya y vozmozhnomy psykholohycheskoi zashchyti [Information-psychological security of the person: the condition and the possibility of psychological defense]. M : RAHS [in Russian].
3. Zotova, O. lu. (2011). Sotsialno-psykholohichna bezpeka osoby. [Tekst] : avtoref. dys. kand. psykhol. nauk [Social and psychological security person. [Text]: Author. Dis. candidate. Psychology Science. Moscow [in Russian].
4. Leskov, M. A. (1994). Homeostatycheskye protsessy y teoriya bezopasnosti [Homeostatic processes and security theory] Sumy: Bezopasnost : Ynformatsyonnyi sbornyk [in Russian].
5. Kotyk, M. A. (1989). Psykholohyia y bezopasnost [Psychology and safety]. Tallyn : Valhus.
6. Roshchyn, S. K. & Sosnyn, V. A. (1995). Psykholohycheskaia bezopasnost: novyi podkhod k bezopasnosti cheloveka, obshchestva y hosudarstva [Psychological safety: a new approach to human security, society and the state] Moscow: Rossyiskyi monytor [in Russian].
7. Panaryn, Y. N. (1997). Ynformatsyonno-psykholohycheskoe obespechenye bezopasnosti Rossyy [Tekst] : avtoref. dys. kand. psykhol. nauk– [Information and psychological security of Russia] Author. Dis. cand. psychol. Sciences. Moscow M. [in Russian].
8. Hrachev, H. V. (1998). Ynformatsyonno-psykholohycheskaia bezopasnost lychnosti: sostoianye y vozmozhnomy psykholohycheskoi zashchyty [Information-psychological security of the person: the condition and the possibility of psychological defense] Moscow: Yzd-vo RAHS [in Russian].
9. Эксакусто, Т. В. (2009). Sotsyalno-psykholohycheskaia bezopasnost: poniatye, osobennosty, kryteryi otsenky [Socio-psychological security: the concept, features, evaluation criteria]. Moscow: Yn-t psykholohyy RAN, 5, 95-101[in Russian].
10. Shlykova, N. L. (2004). Psykholohycheskaia bezopasnost sub'yekta professyonalnoi deiatelnosti [Psychological safety of the subject of professional activity 19.00.03] Doctor of psychol. Sciences Moscow [in Russian].
11. Zotova, O. lu. (2011). Sotsialno-psykholohichna bezpeka osoby. [Tekst] : avtoref. dys. kand. psykhol. nauk [Social and psychological security person. [Text]: Author. Dis. candidate. Psychology Science. Moscow [in Russian].
12. Baeva, Y. A. (2003). Psykholohycheskaia bezopasnost kak yntehratsyonnaia katehoryia psykholohycheskoho yssledovanyia [Psychological safety category as the integration of psychological research]. Sankt-Peterburh. [in Russian].

13. Kolesnykova, T. Y. (2001). *Psykholohycheskyi myr lychnosty y eho bezopasnost* [The psychological world of the individual and his security]. Moscow: Vldos-press [in Russian].

14. Prykhodko, I.I. (2014). *Psykholohichna bezpeka personalu ekstremalnykh vydiv diialnosti (na prykladi viiskovosluzhbovtiv vnutrishnikh viisk MVS Ukrainy)* [Psychological safety of extreme activities (for example, soldiers of Internal Troops of Ukraine)] Dis. Doctor of psychology science. [in Russian].

15. Torichnyi, V. O. (2014). *Vplyv profesiinoho imidzhu prykordonnykiv na zabezpechennia yikhnoi osobystoi bezpeky* : dys. k. psykol. nauk: 19.00.09 [The influence of professional image border to ensure their personal safety] Dis. k. Psychology. Sciences. Khmelnytskyi. [in Russian].

Kaskov, I.V. Theoretical aspects of personal psychological security in difficult conditions of today. *The article deals with the phenomenon of personal psychological security in today's difficult conditions. Based on the analysis of the works by Ukrainian and foreign scientists the author discusses the essence and meaning of personal psychological security in difficult conditions and the main areas of providing personal psychological security in the complex modern world. Personal psychological security in today's difficult conditions is a level of protection of human psyche from the reality-distorting effects of the environment. Personal psychological security in today's difficult conditions includes the psycho-physiological, psychological and socio-psychological components.*

Effective personal psychological security in today's difficult conditions is attained by the appropriate theoretical and practical training of individuals to provide their psychological security, realization of vital interests and harmonious development as well as by the state's creation of favorable conditions to minimize the negative social, economic, informational and moral factors.

Keywords: *personal psychological security, emotional and volitional self-regulation, adaptability, social and psychological security, physiological safety, mental health, information security, psychological security*

Відомості про автора

Каськов І.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології факультету педагогіки та психології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

м.Київ, Україна

Kaskov, I.V. – PhD, dept. of applied psychology, faculty of pedagogy and psychology, Dragomanov National Pedagogical University, Kyiv, Ukraine

УДК 159.9.399.1

Киричевська Л.П.

ЕТНОПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ТВОРЧОЇ САМОДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ СПЕЦИФІЧНИХ КАТЕГОРІЙ ЗА УМОВ ВЕДЕННЯ АТО В КРАЇНІ

Киричевська Л. П. *Етнопсихологічні засоби розвитку творчої самодіяльності дітей специфічних категорій за умов ведення АТО в країні.* В статті обґрунтовується можливість застосування в якості етнопсихологічного засобу розвитку творчої самодіяльності учнів ЗОШ такого народного виду мистецтва, як писанкарство. Описується реальний досвід впровадження даної тренінгової програми в роботу практичного психолога та соціального педагога ЗОШ з такими специфічними категоріями дітей як діти учасників АТО, учні з сімей переселенців та багатодітних-малозабезпечених сімей. Психологічним інструментарієм даної програми виступає писанка, яка також застосовується в

якості діагностичного матеріалу, а прийоми інтерпретації творчого продукту здійснюються за принципами таких проєктивних методик як тести Торренса та Люшера. Писанка містить діагностичний потенціал, який полягає як в семантиці обраних учнем кольорів, так і зображень в символічній формі.

Ключові слова: тренінгова програма, писанкарство, творча самодіяльність, мистецтво, традиція, етнос, духовність, естетична культура.

Киричевская Л.П. Этнопсихологические средства развития творческой самодетельности детей специфических категорий при условиях проведения АТО в стране. В статье обосновывается возможность применения в качестве этнопсихологического средства развития творческой самодетельности учеников такого народного вида искусства как писанкарство. Описывается реальный опыт внедрения тренинговой программы в работу практического психолога и социального педагога ЗОШ с такими специфическими категориями детей как дети участников АТО, ученики из семей переселенцев и многодетных-малообеспеченных семей. Психологическим инструментарием данной программы выступает писанка которая так же является диагностическим материалом, а приемы интерпретации творческого продукта осуществляются за принципами таких проєктивних методик как тесты Торренса и Люшера. Писанка содержит диагностический потенциал, который заключается как в семантике избранных клиентом цветов, так и изображений в символической форме.

Ключевые слова: тренинговая программа, писанкарство, творческая самодетельность, искусство, традиция, этнос, духовность, эстетичная культура.

Постановка проблеми. Важливу роль у розвитку творчої самодіяльності особистості відіграє мистецтво. Його використання в процесі навчання створює можливості для гармонізації емоційних і логічних компонентів діяльності учнів, реалізації творчого потенціалу. Серед різноманітних видів мистецтв саме образотворче впливає найбільш ефективно, бо завдяки своїй універсальності сприяє розвитку її емоційно-чуттєвої сфери, поглиблює знання, інтенсифікує візуальний і сенсорний досвід, формує загальну та естетичну культуру особистості.

Згідно Є. Бондаревській і С. Кульневичу, «застосування незвичайного для шкільної практики терміна «терапія» не суперечить, а відповідає головній ідеї гуманістичної педагогіки – розвитку творчого потенціалу особистості» [3, с. 451]. Копитіну своїй праці також наголошує на тому, що виникає потреба в пошуку, адаптації та розробці нових педагогічних технологій, які мають неклінічну спрямованість, доступні для освоєння вчителем, цікаві й ефективні в роботі з дітьми. Названим умовам відповідає терапія методами мистецтва, що відповідає всезростаючій потребі сучасної людини в м'якому, екологічному підході щодо її проблем, неуспішності або неповної самореалізації [6].

Появу арт-терапії (термін А. Хілла) як галузі теоретичного і практичного знання на межі мистецтва і науки відносять приблизно до 30-х років ХХ ст. Еволюція поняття арт-терапія відбиває процеси уособлення трьох самостійних напрямків: медичного, соціального, педагогічного. Об'єднує названі напрямки використання художньої творчої діяльності в якості лікувального, відволікаючого чи психопрофілактичного фактору.

Терапія мистецтвом є відносно новим методом психотерапії. Термін арт-терапія (art– мистецтво, arttherape– терапія мистецтвом) означає лікування пластичною художньою творчістю з метою вираження людиною свого психоемоційного стану. Вперше цей термін був використаний Адріаном Хіллом в 1938 р. при описі своїх занять художньою творчістю з туберкульозними хворими в санаторіях. Потім цей термін став застосовуватися до всіх видів терапевтичних занять мистецтвом (музико терапія, драмотерапія, танцювальної діяльності. Арт-терапія почала розвиватися у Великобританії після II світової війни, до того ж у тісному зв'язку з психотерапією [2].

Останнім часом все частіше стали з'являтися публікації, в яких зазначається актуальність розробки нового терапевтичного напряму в теорії і практиці сучасної освіти [7;11]. Значну увагу приділено можливостям терапії мистецтвом в освіті з метою супроводу та підтримки розвитку дітей [1; 8; 14]. У зарубіжних публікаціях переважає психотерапевтична і корекційна спрямованість арт-терапевтичної роботи здебільшого прикладного характеру [2; 10;12]. Педагогічні аспекти використання образотворчого мистецтва з метою цілеспрямованого впливу на особистість учня були предметом дослідницької уваги як теоретиків (Ю. Борєв, Є. Ільїн, О.Олексюк, Б. Юсов та ін.), так і практиків (І. Волков, І. Глінська, Г. Кершенштейнер, Б. Неменський, В. Сухомлинський та ін.).

Метою даної роботи є обґрунтування можливості застосування в роботі практичного психолога та соціального педагога такого народного виду мистецтва, як писанкарство, в якості розвиваючої тренінгової техніки.

Основний виклад матеріалу. Терапія засобами мистецтва – це синтез декількох галузей наукового знання (мистецтва, медицини і психології). У лікувальній і психокорекційній практиці, це – сукупність методик, видів мистецтва у своєрідній символічній формі, що дозволяють за допомогою стимулювання художньо-творчих проявів людини здійснити корекцію порушень психосоматичних, психоемоційних процесів [2. с. 22].

Арт-терапія – зцілення за допомогою творчості, що застосовується у психотерапії, психосоматичних клініках та соціальній сфері. Говорячи про арт-терапію, найчастіше мають на увазі терапію художнім мистецтвом. Проте в наш час інтенсивно розвиваються й інші напрямки арт-терапії (танцювально-рухова, піскова терапія, музикотерапія тощо).

Терапія мистецтвом – це один з методів психологічної роботи, який використовує можливості мистецтва задля досягнення позитивних зрушень в емоційному, інтелектуальному і особистісному зростанні. Особистість має можливість самовиразитися за допомогою ліній, квітів, звуків чи рухів, набути новий досвід невербального спілкування, який допоможе у майбутньому полегшити стосунки з іншими.

Естетика розглядає мистецтво як вид духовної діяльності людей, який формує і розвиває в останніх здатність творчо перетворювати навколишній світ і самого себе за законами краси, реалізуючи універсальні потреби людини в сприйнятті дійсності в розвинутих формах

чуттєвості. У психологічній науці мистецтво визначається як форма духовно-практичної діяльності, в якій розвиваються й освоюються загальні людські здібності, змістові аспекти діяльності та нові форми спілкування, що і дозволяє розглядати його в якості засобу розвитку мовної комунікації.

У свою чергу, педагогіка вбачає у мистецтві найважливіший засіб розвитку і виховання особистості. У процесі взаємодії людини з мистецтвом відбувається її залучення до цінностей культури і суспільства. Крім того, мистецтво виступає засобом соціалізації й одночасно індивідуалізації особистості.

Як відомо, можливості мистецтва багатогранні. Воно формує інтелектуальні та моральні якості особистості, стимулює її творчі здібності, сприяє успішній соціалізації. Вивченням соціально-естетичної сутності мистецтва займаються різні галузі людинознавства: філософія, мистецтвознавство, психологія, педагогіка та ін. З філософської точки зору мистецтво являє собою специфічну форму суспільної свідомості і людської діяльності, що представляє собою творче відображення дійсності в художніх засобах. Воно виступає цілісним феноменом культури, якому властива поліфункціональність, що впливає на формування в людині світовідчуття, світосприймання та активізації творчої самодіяльності особистості.

Кожному виду мистецтва властива певна специфіка, своя неповторна мова. Головна відзнака образотворчого мистецтва полягає в тому, що воно безпосередньо зображує подібність самих предметів і явищ у їхньому чуттєвому бутті, думки ж і переживання автора передаються сприймаючому опосередковано, через цю почуттєву сферу [4].

Деякі автори відмічають цінність фізичного контакту дітей, які мають емоційні розлади, з художніми матеріалами. Цей контакт дозволяє не тільки актуалізувати та відреагувати травматичний досвід, але й відновити сферу фізичних відчуттів, що були заблоковані у результаті переживання психологічної травми. У неструктурованому просторі дитини вперше з'являється можливість подивитися на свої почуття зі сторони, сфокусувати увагу на своїх переживаннях, знайти нові моделі поведінки у символічному просторі художніх образів, потім, коли більш зрілим стане "Я" особистості, тоді вона зможе реалізувати себе у повсякденному житті. За визначенням Е. Крамер, арт-терапевтична діяльність є сильним фактором у роботі з соціально депривованими дітьми [18]. Ця діяльність складається з різноманітних способів взаємодії з художніми засобами та матеріалами, що не завжди приводить до створення оформленого кінцевого результату художньої творчості. В одних випадках взаємодія з матеріалами дозволяє зняти емоційну напругу, в інших – відреагувати травматичний досвід та встановити над ним контроль. Проекція дитиною своїх відчуттів на створені образи та взаємодію з художніми матеріалами сприяє створенню захисного простору в арт-терапевтичному процесі та надає додаткові можливості для рефлексії досвіду переживань з опорою на метафору та засоби символізації.

Дуже цінним при роботі з дітьми з різними поведінковими та емоційними розладами є те, що у стосунках із спеціалістом дитина може встановити для себе комфортну дистанцію, тому що художні матеріали та створені образи є “посередником” у її контакті з іншими людьми, світом та собою [16]. І дитина, і дорослий в арт-терапевтичному процесі набувають цінного досвіду позитивних змін. Поступово відбувається поглиблене самопізнання, самосприйняття, гармонізація розвитку, самомотивація до особистісного зростання тобто до творчої самодіяльності. Це потенційний шлях до самовизначення, самореалізації, самоактуалізації особистості.

Образотворчі техніки і прийоми повинні бути нетрадиційними. По-перше, нові образотворчі техніки мотивують діяльність, спрямовують і утримують увагу. По-друге, має значення отримання дитиною незвичайного досвіду, в результаті чого знижується контроль з боку свідомості, слабшають механізми захисту. У такому зображенні набагато більше свободи самовираження, відтак – неусвідомленої інформації.

Писанкарство як арт-терапевтична психотехніка. Із розвитком цивілізації людина все більше відокремлюється від природи, від своєї справжньої сутності, втрачаючи свою ідентичність. Це проявляється у примітивних виконавчо-функціональних діях в повсякденному житті та в сім’ї, байдужості та апатії, безініціативності, інертності, втраті здатності до творчості у життєвому просторі.

Тому при збереженні традиції писанкарства, відтворенні орнаменти писанок зберігається те, що не змогло дійти до нас через письмо на папері, дереві, камені, а дійшло на крихкому яйці, з якого раптом висапалось унікальне багатство рідної культури.

Традиційно у всіх культурах у тій чи іншій формі існували засоби душевного і тілесного зцілення: шамани, цілителі і старійшини роду в разі необхідності промовляли, проспівували і малювали правильні образи будови світу і людини. Тим самим вони корегували світ, лікували хвороби, допомагали долати випробування. Відтворення в різних формах цих ідеальних образів, що збереглися у вигляді міфів – це підтримана тисячолітньою історією українська традиція.

Традиційна культура зберігає саме те, що дійсно необхідне для виживання народу. Писанка – яскравий цьому приклад. При цьому писанки, написані різними людьми, будуть завжди різні. Під час роботи з писанкою стають очевидними недоліки і перепони: невпевнена рука, або навпаки, надмірна твердість, складність із послідовним втіленням образу, нетерпимість, незадоволення собою, втрата цілі. Все це заважає в житті, але їх не так помітно, тому що до них звикли. Їх можна побачити, проаналізувати і спромогтися викоринити.

Власне створення писанки само по собі технічно не складне, але містить кілька послідовних кроків. До останнього моменту митець не бачить, яка вийде писанка. Вона пишеться воском, кольори закриваються від світлого до темного. Весь процес творення відбуваються подумки. Тільки в кінці, після зняття воску, писанка народжується у своїй красі. Необхідність під час розпису берегти потрібний образ писанки по-

думки занурює її творця в дивовижний стан – ясний, спокійний і піднесений, при цьому цілісний, зібраний і діяльнісний. Психологічне наповнення традиції виготовлення писанки на ментальному рівні впливає на митця, підсилюючи його душевнотворчі сили і активізує її творчу самодіяльність. У саровину люди писали писанки у важливих випадках: весілля, народження дитини, оберег на далеку дорогу, початок нової справи, будівництво будинку та ін. Доцільно зазначити, що писанки можуть писатися протягом цілого року. Зараз цей звичай у багатьох асоціюється з християнським святом Пасхи, однак, за археологічними свідченнями, цей звичай набагато древніший.

Малювання писанки розвиває чуттєво-рухову координацію, оскільки вимагає узгодженої участі багатьох психічних функцій. У процесі малювання активізується конкретно-образне мислення, пов'язане здебільшого з роботою правої півкулі, і абстрактно-логічне, за яке відповідає ліва півкуля. Будучи безпосередньо пов'язаним із найважливішими функціями (зір, рухова координація, мислення), малювання писанки не просто сприяє розвитку кожної з цих функцій, але і зв'язує їх між собою. Для того, щоб намалювати писанку, потрібно мати волю і терпіння, бо писанки створюються повільно, крок за кроком.

Написання писанки є однією з найпростіших можливостей осягнути власний внутрішній світ, зрозуміти і пізнати себе. Вона звернена до найсвітліших і кращих сторін людської душі. Малюючи писанку, учень дає вихід своїм почуттям, бажанням, мріям. Таким чином, малювання виступає як спосіб моделювання взаємовідносин і вираження різноманітних емоцій, у тому числі і негативних. Тому ми використовуємо писанкарство для зняття психічної напруги, стресових станів, при корекції неврозів, страхів.

Свічка, яка є одним із технічних засобів писанкарства, теж є особливим елементом арт-терапії, – це своєрідний містичний і психологічний інструмент. Вона символізує Світло Правди, Світло мудрості, що перемагає темряву в душі, освітлює життєвий шлях. У християнстві, як і в багатьох релігіях, запалена свічка – це символ спілкування з Богом, із ангелами, зі світом померлих. Свічка згорає, а з нею символічно згорають людські турботи, печалі та ін. Робота зі свічкою – це ефективний засіб для медитації, результатом якої є релаксація та вивільнення психічного напруження.

Суть писанкарства полягає в перенаправленні енергії психіки від травмуючого фактора до сублімації творчістю. Іншими словами, якщо у людини накопичилися тривожні переживання, вона може спробувати їх висловити за допомогою творчої діяльності і відчути полегшення. У цьому і полягає цілюща сила писанкарства. Однак створити образ того, що хвилює, є всього лише першим кроком. Наступним кроком буде трансформація негативного образу травмуючої ситуації в позитивний та конструктивний варіант її розв'язання.

Інтеграція адаптованих методів арт-терапії у виховному процесі була реалізована нами під час групових занять із писанкарства (5-10 осіб) в

Лугинській ЗОШ I-III ст. №2. Ці заняття були рекомендовані як корекційно-розвивальні з метою розвитку емоційно-поведінкової культури учнів, корекції їх особистісної сфери, а також активізації творчої самодіяльності учнів провідних видів діяльності: комунікативної та когнітивної.

Психологічним інструментарієм даної програми є писанка, яка виступає в якості діагностичного матеріалу, а прийоми її інтерпретації здійснюються за принципами таких проєктивних методик як тести Торренса та Люшера. Писанка містить діагностичний потенціал, який полягає як в семантиці обраних клієнтом кольорів, так і символічних зображеннях. Психологічна характеристика тренінгових груп та їх учасників. Групи склалися з учасників різних вікових категорій, різного соціального статусу, а також дітей, що відносяться до специфічних категорій, таких як діти учасників АТО, учні з сімей переселенців та багатодітних-малозабезпечених сімей.

Політичне протистояння, яке відбувається в Україні, трагічна загибель великої кількості людей породили гострі стресові ситуації та докорінно змінили спосіб життя значної частини українських громадян. Особливої гостроти набула проблема соціально-психологічного захисту та супроводу, психологічної допомоги як окремим людям, так і цілим соціальним групам. Особливо вразливою верствою населення є жінки та діти із соціально незахищених категорій, сім'ї, члени яких загинули або були поранені в ході АТО, зокрема, вдови, які залишилися єдиними годувальниками родин, сім'ї військовослужбовців, які стають внутрішніми мігрантами.

Надзвичайну увагу варто приділяти дітям з огляду на обмеженість їх життєвого досвіду, вразливість та незрілість дитячої психіки. Для дитини непросто зрозуміти, що сталося в родині, місті, країні, що часом призводить до переживання безпорадності, тривоги, навіть до виникнення стресових розладів. Зважаючи на те, що і надалі відбуваються бойові дії і потік переселенців не зменшується, варто залучати їх до терапії писанкарством.

Сучасна сім'я стикається з дуже складними проблемами: прогресуючою інфляцією, безробіттям, недостатнім заробітком. Бажання багатьох батьків власними силами подолати виникаючі труднощі призводить до появи в країні небезпечної тенденції: батьки відсторонюються від виховання власних дітей. Саме тому, діючи в інтересах дитини, соціальний педагог покликаний надавати необхідну допомогу і підтримку сім'ї, тому малозабезпечені сім'ї є традиційною категорією сімей, з якими він працює. Драматизм ситуації поглиблюється тим, що матеріальні та психологічні труднощі, пережиті родиною, привели до виникнення абсолютно нових проблем виховного характеру. Невпевнені в собі батьки перестають бути авторитетом і зразком для наслідування у своїх дітей. Діти не звертаються до таких батьків за порадою і допомогою, вважаючи їх невдахами, нездатними до виживання в нових умовах.

Мета даної програми: теоретично обґрунтувати та експериментально довести, що писанкарство – ефективний етнопсихологічний засіб, спрямований на корекцію емоційної та соціально-комунікативної сфери

школярів, а також на активацію творчої самодіяльності учнів у всіх сферах життя, що передусім стосується навчання та спілкування як провідних видів діяльності дітей шкільного віку.

Завдання: діагностувати психологічні проблеми учасників тренінгу; визначити найменш травмуючий вихід назовні пригнічених думок і почуттів; визначити адекватний з точки зору суспільства вихід агресії та інших негативних проявів.

Тренінгова програма складалась із п'яти етапів:

I. Когнітивно-перцептивний.

II. Технічний.

III. Креативний.

IV. Інтерпретаційно-семантичний.

V. Рефлексивний.

Кожний з цих етапів має трирівневу систему оцінювання: низький, середній, високий. Нижче подаємо їх зміст та особливості реалізації.

Перший етап: Когнітивно-перцептивний.

Даний етап має на меті актуалізацію візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів та ознайомлення учнів із основами техніки писанкарства; традиційним значенням символів; семантикою кольорів. На цьому етапі демонструються писанки або зображення писанок під музичний супровід. Позитивний вплив музики, на думку практиків, полягає у тому, що вона підсилює емоційне сприймання і створює особливе ставлення до певних моментів в навчальній ситуації дитини. Душевні імпульси та спонукання, що з'являються при цьому, впливають на її характер. Музика стимулює нервові центри. Від тональності та сили звуків залежить серцевий ритм і робота органів дихання, а також живлення тканин організму. Крім того, це метод корекції функціональних рухових, психогенних або соціальних відхилень, оскільки за допомогою специфічних форм впливає на осіб із соціальними, психічними та соматичними відхиленнями; є джерелом активізації творчості та соціальної стимуляції, що позитивно впливає на емоційну і вольову сферу дитини. Кожний із елементів музикотерапії, яку б форму вираження він не мав (інструментальну, вокальну, мовленнєву, рухову чи образотворчу) вступає в специфічний зв'язок з індивідом. Для арт-терапевтичних занять із писанкарства краще підбирати мелодійні композиції без тексту, церковні дзвони, звуки природи.

Другий етап: Технічний.

На даному етапі відбувається технічна підготовка до процесу писанкарства. Для початку виготовлення писанки необхідно видути яйце. Учасників арт-терапевтичного заняття налаштовуємо на те, щоб вони сприймали вміст яйця як негатив, якого ми прагнемо позбутися (гнів, страх, лють, сновидіння). Видуваючи яйце, ми їх позбуваємося. Доцільно зазначити, що для того, аби видути яйце, необхідно запастися терпінням, що є не надто легкою справою, особливо для гіперактивної дитини. Після спорожнення яйця настає черга омивання готової шкарлупки, що символізує очищення тіла і думок перед початком роботи. Перед нами

готове видуте яєчко, наче білий аркуш паперу, яке чекає на своє оновлення, чекає на інше життя, яке слід йому дати.

Третій етап: Креативний.

На даному етапі відбувається індивідуальна образотворча діяльність, що надає можливості для висловлення власних думок, переживань на своєму витворі. Також він містить психодіагностичні можливості для дослідження особистісних проблем і переживань. Прийнято вважати, що всі види підсвідомих процесів, у тому числі страхи, сновидіння, внутрішні конфлікти, ранні дитячі травмуючі спогади, відображаються в образотворчій продукції при спонтанній творчості. Більше того, заняття візуальним мистецтвом, на думку англійського арт-терапевта С.Скейфі, сприяють розкриттю внутрішніх сил людини. Інтеграція арт-терапевтичного процесу до виховних завдань сприяє розвитку природного прагнення дітей до самостійності. Дитина задовольняє цю потребу під час занять завдяки самостійному вибору: створення авторського малюнку на писанці або експерименту з фарбами.

Дитина, працюючи над яйцем, взаємодіє з ним, транслює йому власну енергетику, вкладає в нього частку своєї душі, або думки про дорогу їй людину. Працюючи над власною авторською писанкою дитина, застосовуючи свої символи або ж використовуючи традиційні, надаючи їм власної інтерпретації, свого бачення, експериментуючи з кольорами, розкриває свій душевний стан. За допомогою кольорів на писанці можна діагностувати не лише ситуаційний психологічний стан досліджуваного, але і досить надійно прогнозувати його поведінку у багатьох сферах діяльності, враховуючи, що кольорова символіка, окрім психологічного, має і загальнокультурне і ментальне значення.

Авторська писанка дозволяє звернутися до тих реальних проблем або фантазій, які з будь-яких причин важко обговорити вербально; дає можливість на символічному рівні експериментувати з різними відчуттями, досліджувати і виражати їх в соціально прийнятній формі.

Таким чином, дитина, працюючи над авторською писанкою, невербальною мовою повідомляє про свої проблеми і почуття, вчиться розуміти й аналізувати свої емоції. На цьому етапі важливий процес спонтанної творчості, емоційний стан дитини, її внутрішній світ, пошук адекватних засобів самовираження. Окрім цього, він передусім є етапом проективної діагностики. Так, деякі додаткові відомості про автора можна отримати при інтерпретації зображень (взятого окремо і в комплексі), кольорів на писанці за принципом кольорового тесту Люшера, проективних малюночних тестів, а також теста на креативність Торенса.

Дітям пропонується придумати та зобразити нові символи, образи, знаки, та використати кольори для передання свого душевного стану в даний момент.

Четвертий етап: Інтерпретаційно-семантичний.

Цей етап має на меті активізувати вербальну і невербальну комунікації: дитина вчиться висловлювати свої думки, ділитися своїми фантазіями, переживаннями з оточуючими. Завдання цього етапу полягає у створенні

сприятливих умов для внутрішньогрупової комунікації. Кожному учаснику пропонується показати свою роботу і розповісти про неї. Ступінь відкритості і відвертості само презентації залежить від рівня довіри до групи, до психолога (педагога), а також від особистісних характеристик дитини. Іноді діти можуть відмовлятися від обговорення, в такому разі можна запропонувати їм скласти історію (казку) про свою писанку і придумати для неї назву, що більш красномовно викаже психологічні причини і реальні мотиви поведінки учасника тренінгу.

П'ятий етап: Рефлексивний.

На цьому етапі відбувається рефлексивний аналіз, що припускає обговорення та інтерпретацію творчого продукту (писанки) у безпечній довірливій обстановці. Необхідна присутність елементів спонтанної «взаємотерапії» у вигляді доброзичливих висловлювань, позитивного програмування, підтримки, психологічного поглажування. Атмосфера емоційної теплоти, емпатії, турботи дозволяє кожному учаснику відчувати приємні враження. На завершення заняття необхідно всім дітям подякувати і похвалити їх [15, с. 140].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Данна тренінгова програма з писанкарства дає кожному учаснику простір для вільного креативного пошуку, саморозкриття, інтеграції внутрішнього тілесного та емоційного досвіду. Процедурна сторона виражена у структурованих арт-терапевтичних заняттях із гнучким алгоритмом дій, вирізняється варіативністю.

Комплекс структурних складових тренінгу задіють психологічні механізми творчої самодетермінації особистості, яка в перспективі повинна реалізуватися у творчій самодіяльності учня в основних сферах його життя. Адже символічна мова малюнку точніша, ніж слова, передає зміст внутрішнього світу особи, природний і привабливий, зрозумілий у будь-якому віці людям різних культур.

Використання педагогом терапевтичного малювання писанки в позакласній роботі дозволяє розширити діапазон гуманістичноорієнтованих засобів досягнення педагогічної мети. Відповідно до образного висловлювання В.П.Беспалько, дитина в арт-терапевтичному просторі «виявляє свої почуття, але і усвідомлює їх, дізнається щось нове про себе, розвивається інтелектуально й емоційно» [9]. Побічний продукт арт-терапії, за К. Рудестам, – відчуття задоволення, що виникає в результаті виявлення прихованих талантів і їх подальшого розвитку [13, с. 384]. Як зазначають психологи та психотерапевти, арт-терапія не є чудодійною силою, здатною повністю змінити поведінкові і ментальні хворобливі паттерни. Але разом із тим, в арт-терапевтичному процесі суб'єкт набуває досвіду позитивних індивідуально-особистісних змін.

Терапія мистецтвом створює позитивний емоційний настрій у групі; полегшує процес комунікації з однолітками, вчителем, іншими дорослими; сумісна участь в художній діяльності сприяє створенню відносин взаємного прийняття та емпатії; укріплює культурну ідентичність дитини;

дозволяє звернутися до тих реальних проблем або фантазій, які з будь-яких причин скрутно обговорювати вербально; дає можливість на символічному рівні експериментувати з самими різними відчуттями, досліджувати і виражати їх в соціально прийнятній формі, робота над малюнком, – безпечний спосіб розрядки руйнівних і саморуйнівних тенденцій (К. Рудестам); дозволяє пропрацювати думкам і емоціям, які людина звикла пригнічувати, надає можливість трансформувати їх у позитивний бік; розвиває відчуття внутрішнього контролю; арт-терапевтичні заняття створюють умови для експериментування з кінестетичними і зоровими відчуттями, стимулюють розвиток сенсомоторних вмінь і, в цілому, правої півкулі головного мозку, що відповідає за інтуїцію і орієнтацію в просторі; сприяє творчому самовираженню, розвитку уяви, набуттю естетичного досвіду, практичних навичок образотворчої діяльності, художніх здібностей в цілому; підвищує адаптаційні здібності людини до повсякденного життя і школи; знижує втому, негативні емоційні стани і прояви, пов'язані з навчанням; ефективна в корекції різних відхилень і розладів особистості; спирається на її здоровий потенціал, внутрішні механізми саморегуляції і зцілення; дозволяє вибудовувати стосунки з дитиною на основі любові і взаємної прихильності і тим самим компенсувати їх можливу відсутність у сім'ї.

Отже, внаслідок арт-терапевтичної роботи створюються додаткові можливості для міжособистісної комунікації, перехід членів групи на глибші рівні взаємодії з виявом внутрішніх (зокрема неусвідомлюваних) механізмів організації поведінки, відбувається звільнення від упроваджених домінуючою культурою і ідеологією партнерів поведінки й засвоєння тих ролей, що більше відповідають їхній глибинній природі, потребам і напрямкам розвитку.

Застосування етнопсихологічних засобів арт-терапії технікою писанкарства є ефективним методом психологічного оздоровлення, гармонізації і розвитку творчої самодіяльності особистості, який позитивно впливає на оптимальну інтеграцію учнів в суспільство за ускладнених життєвих умов – довготривалого проведення АТО в країні.

Список використаних джерел:

1. Алексеева М. Ю. Развитие творческого мышления младших школьников средствами арт-терапии : на материале обучения иностранному языку: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Алексеева Майя Юрьевна. – Курск, 2007. – 240 с.
2. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании : [учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений] / Медведева Е. А., Левченко И. Ю., Добровольская Т. А. – М. : Издат. центр “Академия”, 2001. – 248 с.
3. Бондаревская Е. В. Педагогика : личность в гуманистических теориях и системах воспитания : [учеб. пособие] / Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневич. – М. : Ростов-н / Д. : ТЦ “Учитель”, 1999. – 560 с.
4. Борев Ю. Б. Эстетика / Ю. Б. Борев. – [4-е изд., доп.]. – М. : Политиздат., 1988. – 496 с.
5. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу / О. Вознесенська // Психолог. – 2005. – № 39. – С. 5–8.

6. Kramer E. Art Therapy With Children. – New York: Schocken Books, Inc., 1977.

REFERENCE:

1. Alekseeva, M. Yu. (2007) Razvitie tvorcheskogo myshleniya mladshih shkolnikov sredstvami art-terapii : na materiale obucheniya inostrannomu yazyku [Development of creative thinking of Junior schoolchildren by means of art therapy: learning a foreign language] Kursk [In Russian].
2. Medvedeva, E. A., Levchenko I. Yu., Dobrovolskaya T. A.(2001) Artpedagogika i artterapiya v spetsialnom obrazovanii [The pedagogic and art therapy in special education] Moscow: Izdat. tsentr “Akademiya” [In Russian].
3. Bondarevskaya, E. V. (1988) Pedagogika: lichnost v gumanisticheskikh teoriyakh sistemah vospitaniya [Pedagogy : personality in humanistic theories and systems of education] Moscow: Rostov-n / D. : TTs “Uchitel”[In Russian].
4. Borev Yu. B. Estetika [Aesthetics] Moscow: Politizdat [In Russian].
5. Voznesenska O.(2005) Osoblyvosti art-terapii yak metodu [Features art therapy as a method] Psykholoh 39, 5–8. [In Russian].
6. Kramer E. Art Therapy With Children. – New York: Schocken Books, Inc., 1977.

Kyrychevska, L.P. Ethnopsychological means to encourage special category children's art activities in conditions of ATO. *The article substantiates egg painting as an ethno-psychological means of encouragement of secondary school children's art activities. The author describes school psychologists and social teachers' experience of using the egg painting training program in work with children from ATO veteran families, displaced families and large low-income families. The program uses painted eggs as a psychological and diagnostic instrument based on the Torrens and Luscher projective techniques. Painted eggs are interpreted in terms of colors and symbols used by school children.*

Keywords: *training program, egg painting, amateur art activities, art, tradition, ethnos, spirituality, aesthetic culture*

Відомості про автора

Киричевська Л.П. – Науковий кореспондент лабораторії психології творчості Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України м. Київ, Україна

Kyrychevska, Lyudmila P. – Scientific corresponder of the laboratory of psychology of creativity Institute of psychology im. G. S. Kostyuk NAPS of Ukraine, Kyiv, Ukraine

УДК 159.95.399.1-097.36

Киричевська Е.В.

РЕЛІГІЙНА ТВОРЧІСТЬ ЯК СТРАТЕГІЯ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ УЧАСНИКАМИ БД, ВЕТЕРАНАМИ АТО ТА ВОЛОНТЕРАМИ

Киричевська Е. В. Релігійна творчість як стратегія подолання складних життєвих ситуацій учасниками БД, ветеранами АТО та волонтерами. *У статті представлено підхід до подолання складних життєвих ситуацій за умови ведення АТО в країні, основою якого є релігійна творчість. Національний самозахист у ситуації гібридної війни – це не зовсім нове явище, яке проте вимагає*

нового осмислення як на соціально-психологічному так і на духовно-релігійному рівні сприйняття. Цим, власне, і зумовлюється необхідність розв'язання нагальної проблеми сучасності – попередження та корекції негативних психічних станів різних категорій населення: від УБД, ветеранів АТО, членів їх сімей, а також членів сімей і близьких, що загинули під час АТО, до переселенців і всього небайдужого населення, яке так чи інакше занурене в атмосферу війни, втрат, різноманітних загроз.

Наше дослідження спрямоване на вивчення методів опанування негативних психічних станів та стратегій подолання складних життєвих ситуацій засобами релігійної творчості. У контексті даної роботи духовність постає як продукт і результат активності та релігійної творчості особистості, а творчість розглядається як онтологічний акт, як процес пізнання і перетворення дійсності; як світогляд і система цінностей; як художній і релігійний досвід життя людини. Аналіз релігійної творчості досліджуваних категорій дає можливість пересвідчитися, що вона для учасників АТО є своєрідною формою самопізнання та ефективною стратегією подолання життєвих проблем і внутрішньособистісних конфліктів. Для них вона – природний акумулятор життєстійкості й життєтворчості.

Ключові слова: духовна криза, ситуація, подолання, опанування, стратегія, релігійна творчість.

Киричевская Е. В. Религиозное творчество как стратегия преодоления сложных жизненных ситуаций участниками БД, ветеранами АТО и волонтерами. В статье представлен подход к преодолению сложных жизненных ситуаций при условии ведения АТО в стране, основой которого является религиозное творчество. Национальная самозащита в ситуации гибридной войны – это не совсем новое явление, которое однако требует нового осмысления как на социально психологическом так и на духовно религиозном уровне восприятия. Этим, собственно, и предопределяется необходимость решения неотложной проблемы современности – предупреждения и коррекции негативных психических состояний разных категорий населения: от УБД, ветеранов АТО, членов их семей, а также членов семей и близких, которые погибли во время АТО, до переселенцев и всего небезразличного населения, которое так или иначе погружено в атмосферу войны, потерь, разнообразных угроз.

Наше исследование направлено на изучение методов овладения негативных психических состояний и стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций средствами религиозного творчества. В контексте данной работы духовность понимается как продукт и результат активности и религиозного творчества личности, а творчество рассматривается как онтологический акт, как процесс познания и трансформации действительности; как мировоззрение и система ценностей; как художественный и религиозный опыт жизни человека. Анализ религиозного творчества исследуемых категорий дает возможность убедиться, что она для участников АТО является своеобразной формой самопознания и эффективной стратегией преодоления жизненных проблем и внутриличностных конфликтов. Для них она – естественный аккумулятор жизнестойкости и жизнетворчества.

Ключевые слова: духовный кризис, ситуация, преодоление, совладание, стратегия, религиозное творчество.

Постановка проблеми. «Сучасний світ переживає глибоку кризу – релігійну, духовну, національну. Із неї необхідно знайти вихід. Цей вихід кожному із нас слід знайти перш за все у самому собі, творчо створити

його, переконатися й впевнитися у його справедливості. І тільки потім можна буде вказати його іншим... Слід самому почати бути по-новому» [6, с. 135]. Політичні, економічні, соціальні потрясіння, що охопили нашу країну, за своєю глибиною та гостротою не мають аналогів у сучасному світі. Події на Майдані, анексія Криму, війна, яка названа АТО – їх психологічні наслідки не могли не відобразитися на духовному стані українського суспільства. Сучасна соціокультурна ситуація у державі свідчить, що стосовно духовності ключовою проблемою стає вже не стільки її розвиток та примноження, скільки перспектива її втрати. В умовах духовної кризи суспільства неминуче загострюється науково-історична рефлексія минулого, нагальним стає вивчення коренів власної культури та традицій. Національний самозахист у ситуації гібридної війни – це не зовсім нове явище, яке проте вимагає нового осмислення як на соціально-психологічному так і на духовно-релігійному рівні сприйняття. Цим, власне, і зумовлюється необхідність розв'язання нагальної проблеми сучасності – попередження та корекції негативних психічних станів різних категорій населення: від УБД, ветеранів АТО, членів їх сімей, а також членів сімей і близьких, що загинули під час АТО, до переселенців і всього небайдужого населення, яке так чи інакше занурене в атмосферу війни, втрат, різноманітних загроз. У середовищі військового, волонтерського, а також добровольчого русі існує нагальний запит на професійну психологічну, а також духовно-релігійну допомогу. Усвідомлюється потреба у взаємодії зі спеціалістами та супроводом з їх боку осіб групи ризику, які зазнали різних видів травм і відтак знаходяться в складному стані, який можна охарактеризувати як критичний. Наше дослідження спрямоване на вивчення методів опанування негативних психічних станів та стратегій подолання складних життєвих ситуацій засобами релігійної творчості. На сучасному етапі розвитку психологічної науки терапевтичний вплив творчості, на мою думку, не потребує додаткової доказової бази, по-перше, а по-друге, теза: на війні атеїстів не буває, доведена, на жаль, реальним вітчизняним досвідом.

Екзистенційні переживання, які охоплюють людей (бійців, волонтерів, медиків, кухарів, техремонтників, інженерів), що знаходяться на передовій, поблизу неї, або повернулися на мирну територію, стають важким тягарем і випробуванням не меншим, ніж безпосередня участь у бойових діях. Духовна криза, яку не здатні компенсувати пільги і статус, вимагає з'ясування питань морально-релігійного сенсу.

Метою даної роботи є обґрунтування можливості застосування різних видів релігійної творчості в якості методів опанування негативних психічних станів і стратегій подолання складних життєвих ситуацій, спричинених АТО, різними специфічними категоріями осіб.

Основний виклад матеріалу. Висвітлення означених вище напрямків роботи з особами, що так чи інакше пов'язані з ситуацією АТО, доцільно розпочати через визначення і аналіз таких понять і термінів як: духовна криза, ситуація, подолання, опанування, стратегія, релігійна творчість.

Традиційна психіатрія деякі драматичні переживання і незвичайні стани свідомості діагностує і лікує як душевні хвороби, насправді вони є кризовими ситуаціями особистісної трансформації, інакше кажучи, «духовними кризами». Випадки такого роду описані в релігійних текстах всіх часів як результат медитативних практик і як етапи містичного шляху. Коли такі стани психіки правильно зрозуміти і підтримати, а не пригнічувати стандартними психіатричними методами, вони можуть бути цілющими і благотворно впливати на людей, що їх переживають. Цей позитивний потенціал відображений у самому терміні «духовна криза», одним із визначень якого є можливість підйому на новий рівень свідомості, або духовне просвітлення. Як показало анонімне опитування, проведене священником Андре Грілі і письменником і Джорджем Геллапом, суттєва частина населення наразі визнає себе таким, що має досвід таких переживань.

У контексті даної роботи духовність постає як продукт і результат активності та релігійної творчості особистості, а творчість розглядається 1) як онтологічний акт; 2) як процес пізнання і перетворення дійсності; 3) як світогляд і система цінностей; 4) як художній і релігійний досвід життя людини. У межах даного дослідження будь-які продукти релігійної творчості розуміються як інформаційні системи, як джерела онтологічної інформації, усвідомлення яких можливе через систему релігійних знаків, образів, символів, метафор, які сприяють розумінню їх значення і смислу.

Таким чином, спираючись на загальну логіку вищезазначеного, релігійну творчість в межах даного дослідження можна визначити фактично як спосіб вираження містичних переживань в опосередкованому вигляді. По-перше: весь шлях творчого руху розподіляється на три моменти: катарсис, що полягає у визволенні душі від обтяжуючого зайвого; фотизмос – осяяння душі Божественним світлом; телеіосис – удосконалююче пізнання таємниць через споглядання. Головне завдання християнської творчості – знайти адекватний спосіб вираження сутності трансцендентного. Зовнішня сторона при цьому не настільки принципова. Можлива будь-яка форма, якщо вона відповідає світоглядним принципам. Тут криється можливість нескінченного варіювання релігійних мотивів у живописі, створення безлічі різних духовно-орієнтованих пісень і постійного звернення до традиційних літературних жанрів: поезії, сповіді, дописів про пережите.

Специфіка вибору індивідом цілей і, відповідно, стратегій їх досягнення визначається його особистими та індивідуальними якостями, а також ситуацією, яка склалась на даний момент. До особистісних факторів, які втілені у різноманітні стратегії, відносяться: самооцінка, емоційна регуляція дій, характер мотивації, спрямованість особистості та її ціннісні орієнтації. Значну роль у процесі створення стратегій, що реалізуються в житті, відіграє модель світу. Під її впливом у людини формується система соціокультурних уявлень про власне життя та місце у життєвому просторі в цьому світі, а також модель власної життєдіяльності, що проектується у майбутнє і реалізовується у вигляді власного життєвого проекту. Окрім

того, ця модель слугує універсальним інструментом для створення індивідуальних життєвих стратегій.

Стратегія, як особистісне утворення, вирізняється системним підходом до подолання труднощів у складних життєвих ситуаціях, де ситуація, як соціальний феномен, – одна з найважливіших детермінант людської поведінки. Проте чіткості у визначенні такого глобального за своєю суттю та змістом поняття у сучасній психологічній теорії та практиці не існує. У цьому і полягає основна проблема емпіричного дослідження даної соціально-психологічної категорії. В антропології та філософії термін “ситуація” використовується для опису тих частин оточуючого середовища, які індивід може переживати, сприймати й інтерпретувати як явище, що має відношення до нього та його поведінки. В найзагальнішому розумінні ситуація – природний сегмент соціального життя, який визначається наявністю залучених у нього людей, місця дії, сутністю діяльності та ін. Вона також може визначатися як набір цінностей та установок, з якими індивід або група мають справу у процесі активності, яка відповідно планується, а її результати оцінюються [1, 2]. Важливо зазначити, що ситуація включає процес конструювання соціальної реальності. На сучасному етапі розвитку психологічної науки та практики існує цілий спектр досліджень і спроб класифікацій типів ситуацій.

Сучасна життєдіяльність будь-якої людини, не залежно від статусу і віку, за умови ведення в країні АТО здійснюється у вирі суцільних проблем і негараздів, тому ситуації, в які вона систематично потрапляє, можуть характеризуватися як особливі, важкі, надзвичайні, складні, травмуючі, критичні, напружені, екстремальні і т.п., відповідно до умов, обставин і ситуативної суб’єктивної значущості. Як правило, такого типу ситуації передбачають наявність різноманітних перешкод і труднощів, що значно утруднює або унеможлиблює процес досягнення цілей, реалізації планів та здійснення перспектив. Як правило, зазначені ситуації несуть емоційне забарвлення, тому що пов’язані з переживаннями, які здатні призвести до порушень психоемоційної регуляції, внаслідок чого особистість можуть охоплювати негативні психоемоційні стани. Особистість схильна оцінювати такі ситуації як скрутні, а умови, в яких доводиться діяти, як несприятливі. Проте індивід не завжди усвідомлює безумовну цінність і важливість таких подій у своєму житті, що кардинальним чином можуть вплинути на її майбутнє, професійне і особистісне.

У даному дослідженні несприятливі умови та ситуації не відокремлюються і розуміються як подібні, з огляду на те, що ці поняття нерозривно пов’язані одне з одним і не існують окремо. Несприятлива ситуація – це свого роду діяльність в ускладнених умовах, які створюють несприятливу ситуацію. Це підтверджує аналіз наукових праць із означеної проблеми [1, 2, 3, 12], в яких між несприятливими ситуаціями й умовами проводяться логічні паралелі, причому ряд науковців об’єднує їх за властивостями, психоемоційним навантаженням, функціями, які вони виконують. У такому розумінні дані поняття виявляються практично тотожними.

Ситуація і стратегія є поняттями, які знаходяться в одній проблемній площині, що розглядає діяльність подолання. Перед тим, як перейти до аналізу проблеми подолання і власне методів, тактик і стратегій, завдяки яким воно відбувається, слід зазначити, що роль ситуації у цьому процесі достатньо вагома. Емпіричні підходи до проблеми подолання, що ґрунтуються на різних концептуальних засадах, визначаються наступним: стратегії подолання релевантні ситуації. Подолання, як таке, є специфічним для кожної ситуації. У свою чергу, ситуація здійснює вплив на подолання та вибір застосовуваних з цією метою методів, тактик, стратегій. Психологічне подолання є змінною, яка завжди залежить від двох чинників – особистості суб'єкта і реальної ситуації. На одну і ту ж особу в різні часові періоди подія може чинити різний за рівнем травматизації вплив. Вона обирає ту стратегію подолання, яка найбільше відповідає вимогам і умовам ситуації. Варто зазначити, що будь-яка несприятлива ситуація – це індивідуальний феномен, оскільки визначення її трудності задається самою людиною залежно від її сприймання, оцінки й інтерпретації, а також суб'єктивної значущості.

Аналіз такого виду діяльності, як подолання, дає можливість зрозуміти, за рахунок чого людина долає життєві випробовування, справляється з різноманітними психічними станами і виходить на більш високий та досконалий особистісний рівень.

Необхідність у процесі подолання виникає за умови, коли особа потрапила у несприятливу ситуацію і потребує активації соціальних, фізичних та психологічних механізмів. У контексті вищезазначеного, стратегія виступає в якості вищого рівня організації управління несприятливою ситуацією.

У прикладному аспекті діяльність подолання можна розглядати як здатність особи справлятися зі складною ситуацією, а також творчо діяти у несприятливих обставинах. Отже, стратегія подолання, у цьому сенсі, є цільовим перепрограмуванням складної ситуації та її управлінням.

У більшості психологічних концепцій [13,15,16] відстоюється думка, що кожній особистості притаманні сили, які спрямовують її на реалізацію своїх потенційних можливостей. Представники таких психологічних теорій розглядають ці намагання в контексті творчої діяльності особистості, розкриття її творчого потенціалу. Головним спонукальним мотивом творчості визначається прагнення до самоздійснення у різноманітних життєвих обставинах – як сприятливих, так і несприятливих. Процеси формування життєвого стилю, а також індивідуальних життєвих стратегій подолання несприятливих обставин, за суттю є творчими актами. Е.Фромм, В.Франкл та К.Хорні розвинули ідею про те, що людина – активний діяч, здатний протистояти потужному тиску несприятливих соціальних сил. Фундаментом, на якому ґрунтуються спеціальні здібності, є потенційні творчі можливості особистості.

Таким чином, вияв особистісних психічних чинників, таких як емоційна вразливість, когнітивна пластичність, сенситивність щодо соціальних

проблем тощо, є своєрідним ключем до розуміння проблематики творчості загалом.

Отже, релігійна творчість учасників УБД, ветеранів АТО, волонтерів, небайдужої молоді знаходить своє відображення у продуктах творчості і розглядається нами як інформація, закарбована у живописі, поезії та музиці і закликає до діалогу. Здебільшого у творчості зазначених осіб превалює тяжіння до релігійної лірики, проте іконопис і релігійні мотиви у живописі теж не поодинокі. За останні роки виникли нові ікони, як відгук на жахливі події, що вже стали історією цієї війни. Так, наприклад іконописцем з Дрогобича Левом Скопом, який пройшов Майдан і займається волонтерською діяльністю по цей день, були створені ікони: Майданівська, Волновахська, Авдіївська. Юрій Нерослик – сапер підрозділу групи інженерного забезпечення 92-ї ОМБр, практично весь вільний від служби час присвячує створенню патріотичних плакатів, в тому числі і на релігійну тематику. Стилізованих ікон з передової, або картин із Богородицею чи Христом часом невідомих творців стає все більше.

Саме тому ми вважаємо дослідження духовно-орієнтованих напрямів у творчості єдино доступною можливістю пояснити незмінну тягу людини до віри і зрозуміти, чому релігія, як культурне і ментальне явище, так органічно стає способом творчого подолання складних ситуацій, спричинених війною.

Креативність, з багатьма її вимірами – пластичністю, відкритістю, схильністю до експерименту, комунікабельністю, гумором, дотепністю – виступає в якості загального знаменника процесів, які відбуваються в науці, мистецтві та між людських стосунках.

Літературна творчість, а власне її продукти, пропонують читачам зразки подолання тих чи інших несприятливих життєвих ситуацій. Для їх творців вони стають, як правило, можливістю пережити розчарування, розпач, самотність, а також важкі, поворотні моменти власного життя і залишитися вірними собі і своїм поглядам.

Проблемою розуміння художніх та наукових текстів у вітчизняній психології на даний час займаються активно й достатньо успішно (Н.В. Чепелева, М.Л. Смульсон, О.М. Корніяка, П.О. Білоус, О.С. Киченко та ін.). Проте на сучасному етапі чисельні і цілеспрямовані психологічні дослідження поетичних творів практично не ведуться. Одним із ґрунтовних пошуків у сфері дослідження літературної творчості є концепція поетичної психології В.О. Моляко [7]. В її основі лежить вивчення психологічних особливостей творчого поетичного світосприйняття відомих і маловідомих поетів різних національностей і віросповідань. Досліджуючи та інтерпретуючи їх твори, вчений виокремлює мисленнєві та емоційні вектори поетичної перцепції, руйнує стереотипи та усталені уявлення стосовно так званої «великої поезії».

Пріоритетним принципом, покладеним в основі даного дослідження, виступає позиція Назима Хікмета, який зазначає, що вірші можна писати і з римою і без рими, з розміром і без розміру, з малюнком і без малюнка, тобто з елементами живопису і без них, у весь голос або нашіптуючи –

головне, аби було про що говорити і щоб це було виражено у найкращій формі [9].

Важливим кроком до наближення розуміння поетичної психології можуть стати наступні експериментальні підходи: дослідження процесу створення поетичних творів у єдності мотиваційної, особистісної, соціальної складових творчого процесу, що надасть можливість визначити психологічні особливості та характер процесу складання віршів особистістю; здійснення порівняльного аналізу процесу складання віршів за певними ознаками, що асоціюються зі специфічними психоемоційними станами, викликаними суб'єктивно несприятливими життєвими ситуаціями. Незалежно від їхньої індивідуалізованості, поетичні твори, безумовно, мають спільні риси.

Аналітична психологія розглядає творчий акт як вияв життєдайного енергетичного потоку, що оволодіває індивідом і робить його своїм інструментом. У даній концепції існує також погляд на літературний твір як результат синтезу свідомих та несвідомих психічних процесів особистості.

Фройд З. вважав, що всі твори мистецтва за своєю суттю егоцентричні, тобто мають героя, який перебуває в центрі уваги і є проекцією самого митця [15, с. 154-155]. Творча діяльність стає типовим прикладом розв'язання психічного конфлікту та досягнення задоволення. Під час творення відбувається енергетичне перевантаження особистості: психічна енергія в полі свідомості різко знижується, натомість активізуються глибинні енергетичні потоки неусвідомленого.

Літературна творчість у концепції психоаналізу є процесом задоволення неусвідомлених бажань. Завдяки їй реальні конфлікти в житті автора усуваються, психічна система самоочищається і досягає стану рівноваги.

Таємницю твору мистецтва фрейдівський психоаналіз убачав у особистому життєвому матеріалі автора, зокрема в реальному досвіді дитинства. Отже, літературний твір витлумачується через обставини життя митця. Проте існує інша позиція, яка полягає у тому, що творчість письменника часто є не відтворенням реальної біографії, а відштовхуванням від неї – компенсацією того, що не здійснилося у реальному житті.

У свою чергу, «психоаналітична інтерпретація, – вказував Гадамер, – не намагається зрозуміти, що хоче сказати автор, а, навпаки, намагається зрозуміти, що він не хоче сказати» [4]. І оскільки поетична творчість наскрізь особистісна, вона може бути проаналізована як стратегія подолання суб'єктивно несприятливих життєвих ситуацій.

У контексті даного дослідження складання віршів розуміється як творча ситуація, основною психологічною функцією якої є ліквідація внутрішнього стримування, витіснення та розширення меж задоволення, тим самим вони стають в певному сенсі стратегією подолання важких наслідків, спричинених АТО.

Поезію, в якій так чи інакше торкаються граней духовного, а авторське ставлення пронизане духовністю, яке, в свою чергу, розуміється як прагнення до висоти духу, внутрішньої досконалості, пізнання вищих,

позачасових цілей буття на шляху до Бога, залучення до традиційних християнських цінностей, – визначимо як православна поезія.

Сучасна православна лірика – явище живе і актуальне. Національний духовний досвід осмислюється в ній у контексті історії і сучасності з позицій сьогодення, тривог і викликів сучасного етапу розвитку світової цивілізації.

Як відомо, справжній митець може скористатися джерелами поетики такою мірою, що досягне неймовірної психологічної розрядки, оскільки саме вона, як ніщо інше, здатна знімати психічне збудження і накопичення невдоволення, викликане різноманітними життєвими ситуаціями і обставинами. Особистість, потрапляючи у різного типу несприятливі життєві ситуації, прагне розв'язати їх, створюючи поетичний твір.

Нижче пропонуємо декілька віршів учасника БД, ветерана, волонтера АТО Бориса Гуменюка [5]:

...Солдат стає безсмертним
Він стає немовби з граніту
Солдатське тіло стає придатним на все
З нього можна будувати церкви
Інші фортифікаційні споруди
Бліндажі окопи
Мости у майбутнє
Школи дитячі садочки
Практично все
Але найкраще його класти наріжним каменем храму
А потім зводити стіну
Яку художники прикрасять орантою
Чи іншою жінкою з дітьми
Солдат лежить на розі храму
Тримає на собі будівлю від віку до віку.

Ми лежали в холодній землі
Ми сто років сиділи у схроні...
Ми забули свої голоси
Ми ставали схожі на тишу
Я щоночі у Бога просив
Щоб мене Він не залишив

Вірші бачили як гинули люди
Вірші встромляли у вуха стріляні гільзи
Щоб не чути їх хрипів їхнього стогону
Вірші повиколювали собі очі
Аби щодня не дивитися на мертвих людей
Одні люди вмирили дзвінко
В бою на ораному полі
Так наче красиво
Вірші бачили як з неба опускалися янголи

В білому
Наче санітари Господа
Щоб забрати чисті душі
Подалі від сплюндрованих тіл...
Вірші – найкоротший шлях до неба
Головне не боятися спробувати
Вірші бачать безодню
Падаючи вниз
Головне запам'ятати шлях нагору.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз поетичної творчості цих рядків дає можливість пересвідчитися, що поезія для учасників АТО є своєрідною формою самопізнання та ефективною стратегією подолання життєвих проблем і внутрішньособистісних конфліктів. Поезія вражає з подвійною силою і, водночас, захоплює нас. Для них вона – природний акумулятор життєстійкості й життєтворчості. Вірші з війни – переконливий приклад здатності молодих людей до проектування власного життя, а потрібно їм для виживання у сучасному мирному світі традиційно мало – розуміння.

У нашому дослідженні ми не ставили за мету проаналізувати аматорську військово-релігійну поезію на ґатунок чи відповідності «великій поезії», проте упевнилися у тому, що сучасні бійці є справжніми митцями, адже далеко не кожному підвладу опанувати творчу за характером стратегію - стратегію життя.

Список використаних джерел:

1. Абульханова-Славская А.А. Сознание личности в кризисном обществе / Person's consciousness in a crisis society А.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, М.И. Воловикова. – М.: ИП РАН, 1995. – 193с.
2. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита / Л.И. Анциферова // Психол. журнал. – 1994. – Т.15. – №1. – С. 3-18.
3. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций. / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агенство, 1998. – 263 с.
4. Гадамер Г.-Г. Герменевтика і поетика / Г.-Г. Гадамер // Пер. з нім. – К., 2001. – 285 с.
5. Гуменюк Б. Блокпост: Вірші. Новели. Публіцистика. / Борис Гуменюк – К.: ВЦ «Академія», 2016. – 336 с.
6. Ильин И.А. Путь духовного обновления // Ильин И.А. Путь к очевидности. – М., 1993. – С. 135.

REFERENCES:

1. Abulhanova-Slavskaya A.A. (1995) Soznanie lichnosti v krizisnom obschestve [Person's consciousness in a crisis society] Moscow: IP RAN [in Russian].
2. Antsiferova L.I. (1994) Lichnost v trudnyih zhiznennyih usloviyah: pereosmyislivanie, preobrazovanie situatsii i psihologicheskaya zaschita [Personality in difficult living

conditions: re-thinking, transformation of the situation and psychological protection] Psihol. zhurnal. –Ppsycho. journal 15,1. 3-18 [in Russian].

3. Burlachuk L.F. (1998) Psihologiya zhiznennyih situatsiy [Psychology of life situations] Moscow: Rossiyskoe pedagogicheskoe agenstvo [in Russian].

4. Hadamer H.-H. (2001) Hermenevtyka i poetyka [Hermeneutics and poetics] Kyiv [In Ukrainian].

5. Humeniuk B. (2016) Blokpost: Virshi. Novely. Publitsystyka [The checkpoint: Poems.They were new. Publicity] Kyiv: VTs «Akademii» [In Ukrainian].

6. Ilin I.A. (1993) Put duhovnogo obnovleniya [Spiritual Path Updates] Put k ochevidnosti - Path for evidence Moscow [in Russian].

Kyrychevska, E.V. Religious creation as strategy of difficult life situations' overcoming by the warfare participators, ATO veterans and volunteers. *In the article an approach to difficult life situations' overcoming in the conditions of ATO conduction in the country is presented. This approach is based on religious creation. Phenomenon of national self-defense in the situation of hybrid war is not almost new, but it demands new understanding both at the social-psychological and spiritual-religious level of perception. That is what condition the necessity of pressing modernity's problem solving –prevention and correction of negative psychic states of different public categories: from the warfare participators, ATO veterans, members of their families, as well as the family members and relatives of those, who died during ATO, to the settlers and all not indifferent people, who are somehow immersed into the war's, losses', different threats' atmosphere.*

Our research is oriented on the study of negative psychic states' overcoming and the strategies' of difficult life situations mastering by the means of religious creation. In the context of this work spirituality rises as the product and the result of personality's activity and religious creation, and creation is observed as: ontological act; the process of reality's cognition and transformation; the outlook and value system; human life's artistic and religious experience. The analysis of researched categories' religious creation gives as an opportunity to ascertain, that it is a singular form of selfcognition and an effective strategy of life problems' and interpersonal conflicts' overcoming for ATO participators. It is a natural accumulator of vigor and life creation for them.

Keywords: *spiritual crisis, situation, overcoming, mastering, strategy, religious creation.*

Відомості про автора

Кіричевська Е.В. – кандидат психологічних наук, науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України м. Київ, Україна

Kyrychevska, Eleanora V. – Ph.D. of Psychology, Senior Researcher of laboratory of psychology of creativity of psychology G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv

УДК 159.9: 355.5

Ковальчук О.П.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

ПІСЛЯ УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ

(на прикладі армії США)

Ковальчук О.П. Психологічне відновлення військовослужбовців після участі в бойових діях (на прикладі армії США). Стаття присвячена вивченню особливостей системи психологічного забезпечення військовослужбовців армії США, спрямованої на відновлення військовослужбовців після участі в бойових діях. Визначено, що відновно-реабілітаційні заходи проводять за однією з трьох ліній надання допомоги: перша – в зоні тилового забезпечення військової частини, де відновно-реабілітаційні заходи проводять за участю штатного медичного персоналу; друга – лікувально-відновні табори (центри) із можливістю надання спеціалізованої допомоги відповідним оснащенням та фахівцями з подолання бойової психічної травми; третя – спеціалізовані відділення лікувальних установ, де неухильно дотримуються правил збереження військовослужбовця як повноцінного бійця, що повертається у стрій.

Ключові слова: система психологічного забезпечення, бойова психічна травма, психологічна підготовка, психологічна допомога, психічна стійкість, психологічна реабілітація, військовослужбовець.

Ковальчук О.П. Психологическое восстановление военнослужащих после участия в боевых действиях (на примере армии США). Стаття посвящена изучению особенностей системы психологического обеспечения военнослужащих армии США, направленной на восстановление военнослужащих после участия в боевых действиях. Определено, что восстановительно-реабилитационные мероприятия проводятся по одной из трех линий оказания помощи: первая - в зоне тылового обеспечения воинской части, где восстановительно-реабилитационные мероприятия проводятся с участием штатного медицинского персонала; вторая - лечебно-восстановительные центры с возможностью оказания специализированной помощи соответствующим оснащением и специалистами по преодолению боевой психической травмы; третья - специализированные отделения лечебных учреждений, где неуклонно соблюдают правила сохранения военнослужащего как полноценного солдата, который возвращается в строй.

Ключевые слова: система психологического обеспечения, боевая психическая травма, психологическая подготовка, психологическая помощь, психологическая устойчивость, психологическая реабилитация, военнослужащий.

Постановка проблеми. Професійна діяльність військовослужбовців, які беруть участь в антитерористичній операції на сході України, відбувається в екстремальних умовах, які характеризуються високою інтенсивністю, напруженістю, швидкоплинністю, в тому числі можливістю виникнення небезпечних для життя обставин, що призводить до розвитку у військовослужбовців короткочасних чи довготривалих психічних розладів. Психологічне відновлення (реабілітація) військовослужбовців за таких умов є важливим елементом забезпечення виконання ними професійної діяльності [1]. Звернення до досвіду провідних країн світу, в аспектах вивчення національних систем психологічного забезпечення військовослужбовців, актуальне для практичного вирішення питань з удосконалення системи психологічного забезпечення Збройних Сил України. Для українського контексту дослідження сучасних основ системи психологічного забезпечення військовослужбовців армії США є актуальним з огляду на проєвропейський вибір геополітичного розвитку.

Аналіз останніх досліджень. Останнім часом проведені наукові дослідження різноманітних психологічних аспектів різних видів військово-професійної діяльності (Г.В. Ложкін, О.В. Тімченко, М.І. Томчук, Т. Banner, D. Albright, B. Thyer та ін.). Зокрема організацію психологічного забезпечення діяльності досліджували М.С. Корольчук, П.П. Криворучко, С.М. Миронець, В.І. Осьодло, Z. Komar, оптимізацію соціально-психологічних умов – О.Д. Сафін, В.О. Лефтеров, О.П. Макаревич, психологічні детермінанти професійної підготовки – В.В. Стасюк, О.Ф. Хміляр, В.М. Невмержицький та інші учені. Огляд публікацій показує, що хоча проблематика психологічного забезпечення діяльності належить до традиційних психологічних досліджень, разом з тим питання збереження, відновлення та корекції психофізіологічних та психічних функцій військовослужбовців, у тому числі досвід відновлення оптимального рівня боєздатності військовослужбовців армії США, які зазнали впливу психотравмуючих чинників бою, а також створення сприятливих умов для подальшого успішного виконання ними службових обов'язків глибоко та послідовно не вивчалися.

Мета статті полягає в аналізі конкретних психологічних практик відновлення боєздатності військовослужбовців армії США після участі в бойових діях.

Викладення основного матеріалу. Професійна діяльність військовослужбовців армії США під час бойових дій характеризується складними умовами, які закономірно відображаються на психічному рівні особистості у вигляді перенапружень, тривожності, страхів, стресів тощо. Так, Т. Banner виокремлюються такі ознаки [2]:

- раптовість, несподіваність виникнення та розгортання;

- певна загроза нормальній життєдіяльності і здоров'ю індивіда;

- незвичність і новизна ситуацій;

- невизначеність (повна або часткова відсутність інформації, її нестача, суперечливість бойової обстановки);

- надмірність інформації (у разі перевищення кількості інформації про певні події, явища виникає необхідність глибокого і точного їх аналізу та вироблення адекватних висновків);

- наявність дефіциту часу (на аналіз, оцінювання обстановки, прийняття рішення і виконання конкретних дій порівняно зі звичними умовами діяльності, військовослужбовцям надається дуже мало часу);

- відповідальність (за виконання наказів і розпоряджень);

- наявність тривалих труднощів, дискомфорту, а іноді й поневірянь, яких зазнають військовослужбовці через відсутність належних для успішної життєдіяльності умов.

При цьому, Т. Banner зазначає, що умови діяльності військовослужбовців, їх негативні впливи виявляються в загальній дезорганізації поведінки, гальмуванні раніше напрацьованих навичок, неадекватних реакціях на зовнішні подразники, труднощах у розподілі уваги, звуженні обсягу уваги та пам'яті, імпульсивних діях. Загальними характеристиками цих станів є грубе порушення структури бойової

діяльності й значні вегетативні зрушення. Окрім цього, за умов тривалого впливу чинників, які зумовлюють ці стани, порушення механізмів біологічного пристосування та компенсації набувають незворотного характеру і тому в майбутньому стають міцною передумовою для виникнення нервово-психічних розладів та порушень. Для військовослужбовців під час бойових дій характерними є вияви тривоги. Тривога – це один із найпоширеніших психічних станів у людей, діяльність яких пов'язана з дією стрес-чинників підвищеної інтенсивності. Тривожність виявляється в порушенні психічної рівноваги, появі безпредметної загрози, хвилювань. Переживання тривожності може відбуватися на декількох рівнях; по-перше, власне на рівні тривоги, тобто у формі почуття неусвідомленої небезпеки, переживання невизначеної загрози; по-друге, на рівні страху як результату встановлення особистістю причин тривоги і конкретних чинників небезпечної ситуації. Регулятором конкретних актів поведінки військовослужбовця постає його емоційно-вольова сфера, від рівня розвитку якої залежить ступінь вияву різних несприятливих станів, що виникають як відповідь на дію стрес-чинників зовнішнього середовища [2].

З огляду на це можна стверджувати, що готовність військовослужбовця до бою визначається рівнем його психологічної готовності, а саме перетворення факторів бою в знайомі, звичні, очікувані (адаптування); оволодіння військовослужбовцями необхідними знаннями та досвідом у подоланні психологічних навантажень; здатністю швидко перебудовуватись відповідно до обставин тощо.

Для реалізації поставленого завдання проаналізуємо докладніше практику відновлення боєздатності військовослужбовців в загальній структурі психологічного забезпечення армії США.

Система психологічного забезпечення військовослужбовців армії США спрямована на підвищення якісних показників діяльності військовослужбовців через формування у них психічної стійкості та психологічної готовності до дій у бою, у складних і небезпечних умовах, в обстановці, яка різко змінюється, під час тривалого нервово-психологічного напруження, вироблення стійкості до явищ бойового стресу тощо. Більшість реакцій бойового стресу у військовослужбовців виявляється в перший місяць і максимум (40%) – у перший тиждень бойових дій. Заходи із запобігання бойовому стресу та контролю за ним постійно проводять фахівці підрозділів з надання медичної допомоги при психічних розладах (Mental Health Section – MHS) як на індивідуальному рівні, так і на рівні підрозділів. У період до 4 днів після психотравмуючої події військовослужбовцям має бути надана перша психологічна допомога, проведені заходи соціальної підтримки, освітньо-роз'яснювальна робота про реакції на бойовий стрес і можливі ускладнення, а також надана духовна релігійна підтримка. Психотерапевтичні заходи (психологічний дебрифінг) на цьому етапі не рекомендовані, тому що можуть завдати більше шкоди, ніж принести користі [3].

Перша психологічна допомога, яку надають потерпілим, має такі цілі:
запобігти погіршенню стану;
зменшити рівень психологічного збудження;
мобілізувати підтримку найбільш постраждалих військовослужбовців;
відновити зв'язок з товаришами по службі, друзями, коханими і членами сім'ї;

забезпечити інформування про ситуацію і стан потерпілого;
інформувати потерпілого про можливі ризики.

Ключовими елементами першої психологічної допомоги є:

1) контакт і взаємодія – відгук на контакт, ініційований постраждалим, або ініціація контакту з потерпілим у ненав'язливій і жалісливій манері;

2) безпека і комфорт – невідкладне створення безпечної обстановки, надання фізичного й емоційного комфорту;

3) стабілізація стану (у разі потреби) – заспокоєння і зорієнтовування в ситуації приголомшених та емоційно перевантажених постраждалих;

4) збирання інформації про поточні потреби і проблеми – визначення потреб і проблем, збирання додаткової інформації для оптимізації втручання;

5) реальна практична допомога – надання практичної допомоги у вирішенні нагальних побутових та фізіологічних потреб і проблем;

6) зв'язок і підтримка – допомога в установленні зв'язку з товаришами по службі, друзями, коханими і членами сім'ї для надання психологічної підтримки потерпілому;

7) інформація про подолання стресу – надання інформації про суть стресових реакцій для зменшення страждань і підтримання адаптивних реакцій;

8) зв'язок з професіоналами – інформування військовослужбовців про можливість звернення у цей час або згодом за професійною допомогою, а також про можливі симптоми посттравматичного стресового розладу [4].

Залежно від потенційної вираженості стресу використовують методики різної глибини оцінювання. З огляду на поширеність і ступінь вираженості виявлених порушень командирів рекомендують певний набір дій для поліпшення самопочуття військовослужбовців, підвищення боєздатності підрозділу, профілактики короткострокових і віддалених наслідків.

Основними принципами надання допомоги при гострих реакціях бойового стресу визначені:

1) короткостроковість – відпочинок військовослужбовців і відновлення сил у спеціалізованих підрозділах надання медико-психологічної допомоги при бойовому стресі, розташованих безпосередньо біля місць дислокації військових частин. Термін перебування військовослужбовців у відновних підрозділах – від 1 до 3 днів. Приблизно 30% особового складу повертається у стрій кожні 24 години;

2) нагальність – початок заходів із профілактики бойового стресу – залежно від оперативної обстановки, лікувальних втручань – відразу після виявлення симптомів розладів;

3) збереження соціальної підтримки – постійний контакт командування, товаришів по службі, капелана або лікаря з військовослужбовцями і пояснення, що прибуття військовослужбовця в польовий відновний центр не означає, що він “хворий”, “нездоровий” або “ненормальний”, що реакції бойового стресу є природними для людини на війні, військовослужбовець потрібен своєму підрозділу та повернеться в нього після відновлення сил. Після повернення в підрозділ військовослужбовця до нього ставляться так само, як і до будь-якого іншого в підрозділі;

4) передбачуваність результатів допомоги – щире очікування персоналом, який надає допомогу військовослужбовцям, ефективних результатів лікувальних і відновних заходів, повернення військовослужбовців до повноцінної повсякденної службової діяльності. Пояснення військовослужбовцю в польовому відновному центрі природності й очікуваності всіх проявів бойового стресу, які у разі правильної реабілітації знизять інтенсивність або зникнуть через кілька годин або днів. Особливу роль у формуванні правильного ставлення до проявів бойового стресу відіграють молодші командири, які мають постійний контакт з військовослужбовцями;

5) близькість – оптимальність відновлення при бойовому стресі поза дислокацією бойового підрозділу, але не в госпіталі разом із пораненими і постраждалими. Найвдалішим рішенням є окремий польовий відновний центр, розташований поблизу бойового підрозділу;

6) простота цілей:

переконання військовослужбовця, який страждає від проявів бойового стресу, в тому, що він психічно здоровий і “нормальний”, а всі незвичайні для нього прояви є звичайними для його ситуації і тимчасовими;

надання військовослужбовцю короткого відпочинку від бойових дій або виконання службових обов’язків;

відновлення фізіологічного комфорту – нормального температурного режиму, задоволення гігієнічних потреб, потреби у воді, їжі і сні;

відновлення довірливих відносин і контакту з підрозділом;

повернення військовослужбовця в підрозділ для продовження виконання службових обов’язків за допомогою немедикаментозних засобів.

З військовослужбовцями після участі у бойових діях проводять такі заходи:

мобілізують підтримку для найбільш проблемних постраждалих;

припиняють психомоторне збудження;

намагаються зменшити страх, тривогу і занепокоєння;

надають інформацію про обстановку, стан підрозділу і самого військовослужбовця;

забезпечують зв’язок із товаришами по службі, друзями, близькими і сім’єю;

створюють у військовослужбовця обґрунтовану впевненість в отриманні адекватної кваліфікованої допомоги при бойовій психічній травмі;

відновлюють нормальний сон, особисту гігієну та харчування;

інформують про негативні наслідки самолікування з уживанням алкоголю і наркотичних засобів [3].

Відновно-реабілітаційні заходи проводять за однією з трьох ліній надання допомоги:

перша – в зоні тилового забезпечення військової частини за участю штатного медичного персоналу. Завдяки високій мобільності курс відновлення триває від 24 до 72 год;

друга – лікувально-відновні табори (центри) із можливістю надання спеціалізованої допомоги відповідним оснащенням та фахівцями з подолання бойової психічної травми;

третья – спеціалізовані відділення лікувальних установ, де неухильно дотримуються правила збереження військовослужбовця як повноцінного бійця, що повертається у стрій, а не пацієнта клініки. Військовослужбовців, які проходять реабілітацію в лікувальних установах, утримують окремо від пацієнтів клініки, часто у спеціально обладнаних наметових таборах, де зберігаються базові елементи службових взаємин і можливість носіння військової форми одягу.

Після закінчення програми відновлення та реабілітації військовослужбовці можуть проходити 4–7 - денні програми відновлення професійних навичок і умінь у закладах першої лінії надання допомоги: від невеликого табору при спеціалізованому лікувальному закладі, польовому госпіталі або в спеціалізованих відновних центрах. Якщо протягом 7 днів військовослужбовці не відновлюють свою боєздатність, то їх перебування у відновному центрі може бути продовжене до 14 днів. Якщо стан військовослужбовця не поліпшується і за цей період, його евакуюють із зони бойових дій у тиллові стаціонарні лікувально-відновні установи другої лінії. За відсутності результатів відновлення військовослужбовців переводять у медичні центри третьої лінії надання допомоги.

Військовослужбовець, що перебуває на реабілітації в польовому відновному центрі, не має статусу пацієнта. Йому забороняють входити в цю пасивну роль, активно підтримують його статус та самооцінку як повноцінного і рівноправного бійця. Для підтримання статусу в польовому відновному центрі військовослужбовці носять форму і зберігають звичайні для бойових підрозділів службові взаємини. Військовослужбовці з бойовими соматичними ушкодженнями і хворі проходять відновлення окремо від військовослужбовців без патології. Військовослужбовцям не призначають ніяких медикаментозних препаратів, крім необхідних для відновлення нічного сну. Фахівці польового відновного центру ставлять діагноз після проведення первинних заходів подолання проявів бойового стресу. Евакуюють військовослужбовців зі свого підрозділу в польовий відновний центр на звичайному тактичному автотранспорті, а не медичному. Заходи і втручання для допомоги при бойовій психічній травмі поділяють на дев'ять функціональних елементів:

систематичні скринінг-обстеження бойових підрозділів для визначення структури й обсягу необхідної допомоги;

консультування і навчання командування та військовослужбовців
способам підвищення стійкості до бойового стресу;

невідкладні втручання і заходи після потенційно травмуючих подій;

відновна підтримка для приведення боєготовності підрозділу до
бажаного рівня;

сортування військовослужбовців зі стресовими розладами і
поведінковими порушеннями;

стабілізація стану постраждалих із важкими проявами бойового стресу
або поведінкових розладів для забезпечення їх безпеки, оцінювання
потенціалу їх повернення до виконання службових обов'язків і підготовка
до евакуації для госпітального етапу надання медичної допомоги;

короткострокова реабілітація військовослужбовців із проявами
бойового стресу або поведінкових розладів у польовому відновному
центрі поруч з місцем основної дислокації тривалістю від 1 до 3 днів;

лікування та супроводження військовослужбовців із поведінковими
розладами за клінічними стандартами медичної допомоги з веденням
історії хвороби;

відновлення оптимального рівня працездатності військовослужбовців із
застосуванням працетерапії, фітнесу, психотерапії, спеціальних бойових
тренінгів. Тривалість програми відновлення – 7 днів і більше. Програму
проводять за місцем основної дислокації підрозділів.

Структуру застосування і пріоритетність проведення заходів
визначають спільно командування і медична служба залежно від умов
бойової діяльності і переважної структури порушень у
військовослужбовців.

Під час надання спеціалізованої медико-психологічної допомоги
військовослужбовцям на етапі відновлення провідну роль відіграють
заходи короткострокової когнітивної поведінкової терапії (4–5
терапевтичних сесій, застосування яких може успішно запобігти розвитку
посттравматичного стресового розладу). Також використовують методика
неспецифічної десенсибілізації і відновлення процесу руху очей (Eye
Movement Desensitization and Reprocessing – EMDR) за методикою
доктора Франсін Шапіро. Клінічна ефективність цієї методики у
профілактиці розвитку ускладнень гострих стресових реакцій бойового
стресу показана в багатьох дослідженнях [5].

Висновки. Психологічне відновлення військовослужбовців після участі в
бойових діях є обов'язковою складовою заходів відновлення бойової
готовності військових підрозділів армії США. Психологічне відновлення
військовослужбовців включає в себе регенерацію втрачених (порушених)
функцій соціального та особистісного статусу військовослужбовців,
відновлення фізичної та психологічної спроможності й готовності
військовослужбовців вести бойові дії та зниження частоти та тяжкості
наслідків перенесених бойових психічних травм у формі
посттравматичних стресових станів. Психологічне відновлення
військовослужбовців засновується на принципі партнерства, що
передбачає залучення самих військовослужбовців до активної участі у

відновлювальному процесі, та проводиться за однією з трьох ліній надання допомоги. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів визначеної проблеми. Перспективними напрямками подальшого наукового пошуку є продовження роботи щодо формування сучасної концепції психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників антитерористичної операції, а також розроблення в системі бойової підготовки військовослужбовців Збройних Сил України комплексу заходів, необхідних для повної реалізації їх професійного потенціалу.

Список використаних джерел:

1. Ковальчук О.П. Проектування уявлень про професійне майбутнє у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції засобами психологічного супроводу / О.П. Ковальчук // Психологічні перспективи / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – 2015. – Вип. 26. – С. 157–167.
2. Banner Thomas Frederick. An Examination of the Lived Experiences of United States Military Veterans who have been Diagnosed with Psychological Inflictions of War who have Utilized Equine Assisted Therapy [Електронний ресурс] (2016). LSU Doctoral Dissertations. Режим доступа: http://digitalcommons.lsu.edu/gradschool_dissertations/1186
3. Combat and Operational Stress Control / Field Manual Headquarters No. 4-02.51 (8-51) – Washington, DC: Department of the Army, 2006. – July 6.
4. Renson S. Treating Veterans using Animal-Assisted Therapy: A Social Learning Theory / Renson S. – Based Proposal. Winona State University, 2010. – P.7.
5. Albright D., Thyer B., Becker B., Rubin A. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) for Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Combat Veterans / Albright D., Thyer B., Becker B., Rubin A. – Campbell Systematic Reviews: The Campbell Collaboration, 2011 – November.

REFERENCES:

1. Koval'chuk, O.P. (2015)Proektuvannja ujavlen' pro profesijne majbutnie u vijs'kovosluzhbovciv – uchasnikiv antiteroristichni operacii zasobami psihologichnogo suprovodu [Concept design of the professional future for servicemen – participants of the anti-terrorist operation by means of psychological escort] Psihologichni perspektivi / Volin. nac. un-t. im. Lesi Ukraïnki ; In-t soc. ta polit. psihologii NAPN Ukraïni. –Psychological perspectives,V. 26,157–167 [In Ukrainian].
2. Banner Thomas Frederick. An Examination of the Lived Experiences of United States Military Veterans who have been Diagnosed with Psychological Inflictions of War who have Utilized Equine Assisted Therapy [Електронний ресурс] (2016). LSU Doctoral Dissertations. Режим доступа: http://digitalcommons.lsu.edu/gradschool_dissertations/1186
3. Combat and Operational Stress Control / Field Manual Headquarters No. 4-02.51 (8-51) – Washington, DC: Department of the Army, 2006. – July 6.
4. Renson, S. Treating Veterans using Animal-Assisted Therapy: A Social Learning Theory / Renson S. – Based Proposal. Winona State University, 2010. – P.7.
5. Albright, D., Thyer B., Becker B., Rubin A. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) for Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Combat Veterans / Albright D., Thyer B., Becker B., Rubin A. – Campbell Systematic Reviews: The Campbell Collaboration, 2011 – November.

Kovalchuk, O.P. Psychological recovery of military personnel after participating in combat actions (using an example of the US Army). This article is devoted to the study of the US Army psychological support system that is aimed at improving the performance of the military personnel through their development of mental stability and psychological readiness for combat actions. After their participating in combat actions the military personnel receive necessary psychological support to suppress their psychomotor agitation, reduce fears and anxiety, provide information about the situation and their mental health, provide communication with colleagues, friends, relatives and family, restore normal sleep, personal hygiene and nutrition, and avoid self-treatment with alcohol and drugs. Personnel rehabilitation is carried out first in the logistics area with the participation of full-time medical personnel, then at the treatment and recovery camps (centers) with the help of special equipment and trained specialists, and finally at the specialized medical institutions. The military personnel who undergo rehabilitation in medical institutions are separated from the clinics patients, and can have the basic elements of official relations and are allowed wearing a uniform.

Keywords: system of psychological support, combat trauma, psychological training, psychological assistance, psychological stability, psychological rehabilitation, military personnel.

Відомості про автора

Ковальчук О.П. – кандидат психологічних наук, начальник науково-дослідної лабораторії (соціально-гуманітарних проблем) кафедри суспільних наук Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, м. Київ, Україна

Kovalchuk, Alexander P. – PhD, dept. of social sciences, National University of Defense of Ukraine named after Ivan Cherniakhovsky, Kyiv, Ukraine

УДК 159.9+316.62+355.292.3

Коляденко Н.В., Фесенюк Н.П., Євстрат'єва Н.Ю.

ДОСВІД АРТ- ТЕРАПІЇ ПТСР У БІЙЦІВ АТО В ПРОЕКТІ «ТВОРЧА КРИЇВКА»

Коляденко Н.В., Фесенюк Н.П., Євстрат'єва Н.Ю. Досвід арт-терапії ПТСР у бійців АТО в проекті «Творча криївка». Стаття присвячена висвітленню проблеми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в учасників бойових дій, а саме застосуванню методики арт-терапії (творче малювання) в психокорекції ПТСР у бійців АТО та їх близьких. Здійснено аналіз поглядів науковців щодо поняття ПТСР, причин його виникнення, проявів основних симптомів. Наведено результати власного досвіду психокорекції ПТСР у бійців АТО в рамках проекту «Творча криївка». Надано опис арт-терапевтичної методики творчого малювання та проаналізовано результати її використання в процесі психокорекції симптомів ПТСР у бійців АТО.

Ключові слова: ПТСР, психокорекція, арт-терапія, синтетична психотерапія, творче малювання, бійці АТО

Фесенюк Н.П., Евстрат'єва Н.Ю., Коляденко Н.В. Опыт арт-терапии ПТСР у бойцов АТО в проекте «Творча криївка». Стаття посвящена проблеме посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у участников боевых

дій, а саме застосуванню методики арт-терапії (творче малювання) в психокорекції ПТСР у бійців АТО та їхніх близьких. Проведено аналіз наукових даних щодо поняття ПТСР, причин його виникнення, прояву основних симптомів. Представлено результати власних досліджень психокорекції ПТСР у бійців АТО в межах проекту «Творча криївка». Наведено опис арт-терапевтичної методики творчого малювання та проаналізовані результати її застосування в процесі психокорекції симптомів ПТСР у бійців АТО.

Ключові слова: ПТСР, психокорекція, арт-терапія, синтетична психотерапія, творче малювання, бійці АТО.

Постановка проблеми. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це важкий психічний стан, що виникає внаслідок значної, загрозливої для життя психотравмуючої ситуації (одиночної або повторюваної). ПТСР проявляється рядом характерних симптомів, таких як психопатологічні переживання, захисне витіснення з пам'яті психотравмуючих подій, що мають тенденцію до нав'язливого відтворення в свідомості, а також підвищений рівень тривожності [1-3]. Серед травмуючих впливів, здатних викликати ПТСР, перше місце посідають військові дії. Інтенсивне переживання стресу, кошмарні сновидіння, мимовільні важкі спогади порушують адаптацію до буденного життя настільки, що можуть бути причиною суїцидальних думок і дій. При цьому відмічається активне уникання всього, що може бути пов'язане зі стресовою ситуацією – думок, спогадів, розмов, навіть людей [1, 5]. Хворі на ПТСР страждають на психогенну амнезію – вони нерідко не в змозі відтворити в пам'яті деталі психотравмуючої ситуації. В той же час, їм властиве внутрішнє відчуття загрози, через що вони постійно перебувають у стані психологічного напруження, підвищеної уважності, очікування нападу [1, 9]. Важкий психологічний стан, до того ж, супроводжується супутніми соматичними негараздами, насамперед з боку серцево-судинної, нервової, травної та ендокринної систем, що значно погіршує самопочуття таких хворих і ускладнює лікувально-реабілітаційний процес [4].

Досвід, пережитий бійцями АТО, внутрішньо переміщеними особами, родичами загиблих – всіма, кого торкнулися буремні події останніх років в Україні – є джерелом виникнення ПТСР та потребує швидкого, адекватного, ефективного, науково обґрунтованого психотерапевтичного втручання, що обумовлює актуальність даного дослідження.

Стан наукової розробки проблеми. Проблема ПТСР, пов'язана з військовими діями, вперше привернула увагу психологів у 1970-х роках у зв'язку з війною між США та В'єтнамом, відповідно отримавши назву «в'єтнамський синдром». Наприкінці 1980-х в колишньому Радянському Союзі військові дії в Афганістані та аварія на Чорнобильській АЕС стали причиною ПТСР, специфічні прояви яких відображені в найменуваннях «афганський синдром» та «чорнобильський синдром». ПТСР менших масштабів, але від того не меншої значущості, були спричинені землетрусами у Вірменії (1988) та Японії (2011, 2016), загибеллю круїзного пароплава «Адмірал Нахімов» (1986), катастрофою на авіашоу

в Скнилові (2002). Суб'єктивно значущими чинниками, здатними викликати ПТСР, можуть бути насилля в сім'ї, автомобільна аварія, смерть близької людини. Отже, напруженість сучасного життя містить багато чинників ризику виникнення ПТСР і, відповідно, дана тема все більше привертає увагу дослідників – психологів, лікарів, соціальних працівників. Питання розвитку ПТСР внаслідок аварії на ЧАЕС вивчали К.М. Логановський, М.І. Бобнева, О.М. Гарнець, П.С. Гончар, С.І. Яковенко та ін. [4, 6]. Особливості реакції людини на вплив таких екстремальних факторів, як аварії, стихійні лиха, різні форми насильства, травми внаслідок медичних процедур досліджували Ю.А. Александровський, В.П. Каменченко, Є.О. Лазебна, Н.В. Тарабріна, Б.П. Щукін [1, 5, 9]. Психологічним наслідком стресу, викликаного участю в бойових діях, присвячені праці Р.А. Абдурахманова, М.Є. Зеленової, Є.О. Лазебної [9]. Питання фармакологічного лікування ПТСР вивчали R.A. de Kleine, B.O. Rothbaum, A. Van Minnen [10], немедикаментозні методики – Д. Серван-Шрейбер та ін. [9].

Отже, дослідженням етіопатогенезу, діагностики та лікування ПТСР присвячено досить багато наукових праць. Однак сьогодні в Україні виникла неординарна ситуація, коли військові дії відбуваються на власній території, через політичні переконання колись близькі люди опиняються «по різні боки барикад», відбувається ламка соціальних стереотипів, а найстрашніше – гинуть люди, в тому числі діти. І, звичайно, ПТСР стає досить масовою проблемою, однак специфічність ситуації виявляє недостатність, та навіть непридатність, попередніх науково-практичних наробок. Новітні виклики історичного часу потребують і нових підходів, нових засобів психологічної допомоги і, відповідно, швидкого реагування дослідників на актуальні вимоги сьогодення.

Об'єкт дослідження – психокорекція ПТСР. Предмет дослідження – методика арт-терапії (творче малювання) в психокорекції бійців АТО. Мета дослідження полягає у вивченні ефективності застосування методики арт-терапії (творче малювання) в психокорекції ПТСР у бійців АТО.

Серед завдань дослідження: теоретичний аналіз психологічної проблеми ПТСР; визначення психологічних особливостей ПТСР у бійців АТО; наукове обґрунтування використання арт-терапії при ПТСР та опис результатів власного досвіду використання методики арт-терапії (творче малювання) в процесі психокорекції ПТСР у бійців АТО та їх близьких.

Результати дослідження. Після відпочинку бійці АТО знову повертаються в зону військового конфлікту, а демобілізовані – до мирного життя. В будь-якому разі, вони потребують психоемоційного відновлення, профілактики негативних психологічних станів. ПТСР, як правило, розвивається не одразу, а через певний час після психотравмуючої ситуації, тому важливим є вчасне надання психологічної допомоги, що сприятиме попередженню цього синдрому.

В процесі спілкування людина використовує різні канали сприйняття - візуальний, кінетичний, слуховий, тактильний – в певних пропорціях,

обумовлених індивідуальними психологічними особливостями. Розроблена нами методика синтетичної психотерапії дозволяє найбільш оптимально задіяти всі ці канали, щоб гармонізувати внутрішній стан особистості та її взаємовідносини з іншими людьми, з оточуючим світом.

Використання творчого малювання дає можливість пережити травмуючі спогади в сублімованій формі, висловити через творчість те, що найбільше хвилює, переключитися від негативу на позитивні емоції, відчуття прекрасного, усвідомлення сенсу життя.

Під час роботи було створено кілька терапевтичних підгруп, в залежності від участі в арт-терапевтичному процесі членів родини бійців, дружин, дітей.

Робота розпочиналася з короткого викладання основ малювання: поняття про перспективу, горизонт, кольорознавство. Така інформація дозволяла подолати психологічний опір, який на початку виявляла більшість учасників. Спочатку бійці відчували тривогу: «а раптом у мене не вийде?», намагалися уникнути участі у виконанні творчих завдань: «я не вмю малювати». Потім починали згадувати, що востаннє малювали в дитинстві, під час навчання у школі. Отже, спершу робота протікала дещо напружено, але бійці переговорювалися, допомагали собі жартами і спогадами.

Дехто з бійців малював щось із подій війни, намагаючись точно відтворити пейзаж певного місця й зобразити людей у відповідному одязі, які виконують ті чи інші конкретні дії. При цьому вони не сприймають допомогу роботі над малюнком, і відмовляються додавати ті об'єкти (наприклад, тварини, корабель тощо), які були відсутні в реальній ситуації («тут такого не було»).

Інша категорія бійців прагнула малювати сюжети, що зовсім не пов'язані з війною, ніяким чином про неї не нагадують, а навпаки – викликають заспокійливий стан. Вони малювали природу, село, тварин, натюрморти.

В своїй роботі більшість бійців відрізнялися точністю, намагалися зображати предмети «саме так, як вони виглядають», точно такого кольору, навіть точну кількість кишень в одязі.

В підгрупі, де участь у творчому малюванні разом із бійцями брали їх діти, спочатку саме діти починали малювати – одразу, як тільки бачили мольберти і фарби. Бійці ж спочатку допомагали своїм дітям, а вже потім починали малювати й самостійно. Діти більш емоційно реагували на завдання, що сприяло також розкриттю емоцій бійців, які до того поводити себе досить стримано. Загалом у цій підгрупі малюнки були виразнішими, відрізнялися більш яскравими кольорами. Тобто, в цій підгрупі арт-терапевтична робота виявилася найбільш ефективною, перехід від дитячого малюнку до дорослого полегшував подолання психологічного опору, сприяв більш швидкому досягненню терапевтичного ефекту.

Також важливим елементом творчого арт-терапевтичного процесу було використання казкотерапії – малювання казкових сюжетів, розмальовування казкових героїв. Бійці стверджували, що це допомогло їм відчути себе «як у дитинстві», пережити позитивні емоції.

Висновки. Творче малювання дозволяє в символічній формі пережити той психологічний стан, у якому було найважче, навчитися долати негативні емоції. В процесі творчого малювання відбувається своєрідний катарсис, що сприяє зменшенню тривоги та депресії, відновленню позитивного сприйняття навколишнього світу, конструктивному налаштуванню на майбутнє.

Таким чином, досвід використання арт-терапевтичної методики творчого малювання, за результатами наших спостережень, є ефективним засобом подолання і профілактики симптомів ПТСР у бійців АТО та членів їх родин.

Перспектива подальших досліджень полягає у проведенні більш ґрунтовного вивчення можливостей використання творчого малювання та розширенні використання арт-терапевтичних методик у профілактиці та лікуванні ПТСР, виникнення якого пов'язане з військовим конфліктом на сході України.

Список використаних джерел:

1. Александровский Ю.А. Психические расстройства во время и после стихийных бедствий и катастроф // Ю.А. Александровский, Б.П. Щукин.- Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. — 1991. — Т. 91, вып. 5. — С. 39–43.
2. Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье в чрезвычайных ситуациях. WHO/MSD/MER/03.01.-ВОЗ, Женева, 2005.-8 с.
3. Гарнов В.М. Формирование психопатологической симптоматики в рамках посттравматического стрессового расстройства // В.М. Гарнов.- Материалы XIII съезда психиатров России, 10–13 окт. 2000 г. — М., 2000. — С. 101–102.
4. Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства /колективна монографія / монографія / Ю.М. Швалб, О.Л. Вернік, О.М. Гарнець [та ін.]; за наук. ред. Ю. М. Швалба. – Кіровоград : «Імекс-ЛТД», 2013. – 208 с.[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://goo.gl/Mn168l>.
5. Каменченко П.В. Посттравматическое стрессовое расстройство // П.В. Каменченко.- Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. — 1993. — Т. 93, вып. 3. — С. 95–99.
6. Логановський К.М. Нейропсихіатричні наслідки Чорнобильської катастрофи: сучасний стан доказів // К.М. Логановський.- Український медичний часопис, 2008.- № 6(68), XI-XII, С. 44- 51.
7. Логановский К.Н. Невостребованные Фукусимой психологические и нейропсихиатрические уроки Чернобыля // К.Н. Логановский, Т.К. Логановская.- Украинський медичний часопис,2001-№2(82).-III/IV,-С.18-21.
8. Серван-Шрейбер Д. Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа / Д. Серван-Шрейбер; [пер. с англ. Э.А. Болдиной].- М.: РИПОЛ классик, 2013.- 352 с.
9. Тарабрина Н. В. Психологические характеристики лиц, переживших военный стресс / / Н.В. Тарабрина, Е.О. Лазебная, М.Е. Зеленова [и др.]-Труды Института психологии РАН. - М., 1997. - С. 254-262.
10. De Kleine R.A., Rothbaum B.O., van Minnen A. Pharmacological enhancement of exposure-based treatment in PTSD: a qualitative review // Eur J Psychotraumatology.- 17 Oct 2014.- Vol.4. // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dx.doi.org/10.3402/ejpt.v4i0.21626>.

REFERENCES:

1. Aleksandrovskiy, YU.A., Shchukin B.P. (1991). Psikhicheskiye rasstroystva vo vremya i posle stikhiynykh bedstviy i katastrof [Mental disorders during and after natural disasters and catastrophes] . Zhurnal nevropatologii i psikhiiatrii im. S.S. Korsakova - SS Korsakov Journal of Neuropathology and Psychiatry, Vol. 91, 5, 39–43 [in Russian].
2. Vsemirnaya organizatsiya zdavookhraneniya [World Health Organization] (2005). Psikhicheskoye zdorov'ye v chrezvychnykh situatsiyakh [Mental health in emergencies]. WHO / MSD / MER / 03.01.- WHO, Geneva, 8.
3. Garnov, V.M. (2000). Formirovaniye psikhopatologicheskoy simptomatiki v ramkakh posttravmaticheskogo stressovogo rasstroystva [Formation of psychiatric symptoms within PTSD]. Materialy XIII s"yezda psikhiatrov Rossii(10-13 oktyabrya 2000 hoda) - Materials XIII Congress of Russian psychiatrists (pp. 101–102) [in Russian].
4. Shvalb, YU.M., Vernik O.L., Harnets' O.M. (2013). Ekoloho-psykholohichni chynnyky yakosti zhyttya v umovakh rozvytku suchasnoho suspil'stva [Environmental and psychological factors of quality of life in the development of modern society]. Kirovohrad : «Imeks-LTD», 208 P. Retrived from: <https://goo.gl/Mn168l> [in Ukrainian].
5. Kamenchenko, P.V. (1993). Posttravmaticheskoye stressovoye rasstroystvo [Post-traumatic stress disorder]. Zhurnal nevropatologii i psikhiiatrii im. S.S. Korsakova - SS Korsakov Journal of Neuropathology and Psychiatry, Vol. 93, 3, 95-99 [in Russian].
6. Lohanovsky K.M. (2008). Neyropsykhiatrychni naslidky Chornobyl's'koyi katastrofy: suchasnyy stan dokaziv [Neuropsychiatric consequences of the Chernobyl disaster: the current state of evidence]. Ukrayins'kyy medychnyy chasopys - Ukrainian Medical Journal, 6(68) XI-XII, 44- 51[in Ukrainian].
7. Loganovskiy, K.N., Logangovskaya T.K. Nevostrebovannyye Fukusimoy psikhologicheskoye i neyropsykhiatricheskoye uroki Chernobyl'ya [Unclaimed Fukushima psychological and neuropsychiatric lessons of Chernobyl]. Ukraïns'kiy medichniy chasopis - Ukrainian Medical Journal, 2 (82) .- III / IV, 18-21 [in Russian].
8. Servan-Shreiber, D. (2013). Antistress. How to beat stress, anxiety and depression without medication and psychoanalysis. E.A. Boldinoy (Ed.). Moscow: RIPOL klassik [in Russian].
9. Tarabrina, N.V., Lazebnaya E.O., Zelenova M.E. [et al.] (1997). Psikhologicheskoye kharakteristiki lits, perezhivshikh voyenny stress [Psychological characteristics of the survivors of military stress]. Trudy Instituta psikhologii RAN - Proceedings of the Institute of Psychology. Moscow, 254-262 [in Russian].
10. De Kleine R.A., Rothbaum B.O., van Minnen A. (2014). Pharmacological enhancement of exposure-based treatment in PTSD: a qualitative review. Eur J Psychotraumatology, Vol.4. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.3402/ejpt.v4i0.21626>.

Koliadenko, N.V. Fesenyuk, N.P., Evstrateva, N.Yu., Experience of art therapy of PTSD in ATO combatants using the "Creative kryivka" project. Post-traumatic stress disorder (PTSD) is a severe mental condition that develops as a result of a life-threatening traumatic situation (single or recurring). PTSD symptoms, among others, include psychopathological experience, suppressed traumatic reminiscences, increased anxiety and a feeling of being threatened. Extreme stress impairs individuals' adjustment and may cause a suicide. Distress is accompanied by the disorders of the cardiovascular, nervous, digestive and endocrine systems. This worsens the patients' health and complicates the treatment and rehabilitation. The authors analyze the effectiveness of art therapy techniques (drawing) for PTSD. Timely psychological support helps prevent the development of PTSD. The synthetic method suggested by the authors allows using different perception channels (visual, auditory, kinesthetic, tactile) to harmonize the internal world of individuals and their relationship with other people.

Using the painting technique allows the ATO combatants to relive the traumatic events in a 'freeze-dried' form, to switch from the negative to positive emotions, to feel the beauty and understand the meaning of life.

The art therapy techniques are effective means of PTSD prevention and rehabilitation and recommended for use with ATO combatants and their families.

Keywords: PTSD, intervention, art therapy, synthetic psychotherapy, creative drawing, ATO combatants

Відомості про автора

Коляденко Н.В. – Доктор медичних наук, доцент, професор кафедри психології Міжрегіональної Академії управління персоналом

Фесенюк Н.П. – Старший науковий співробітник Музею Революції Гідності, практичний психолог, художник, арт-терапевт

Євстрат'єва Н.Ю. – Магістр кафедри психології Міжрегіональної Академії управління персоналом м. Київ, Україна

Koliadenko, Nina V. – MD, dept. of psychology, Interregional Academy of Personnel Management, Kyiv, Ukraine

Fesenyuk, Natalia P. – Senior Researcher of the Museum of the Revolution of dignity, practical psychologist, artist, art therapist, Kyiv, Ukraine

Evstrateva, Natalia Yu. – Master of Psychology Department of IAPM, Kyiv, Ukraine

УДК: 159.938

Кокун О.М., Гомонюк В.О.

АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЯК ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Кокун О.М., Гомонюк В.О. Аналіз складових самоактуалізації як чинників професійного самоздійснення особистості. Встановлено, що найбільш вагомим чинником досягнення високого рівня професійного самоздійснення є показник шкали «ціннісних орієнтацій» Самоактуалізаційного тесту. Основним предиктором професійного самоздійснення у фахівців до 25 років та старших за 40 років стала шкала «синергії». У фахівців 26 - 30 років – шкали «креативність», «підтримка» та «пізнавальні потреби»; 31 - 40 років – шкала «самоповаги». Основним предиктором професійного самоздійснення у фахівців професій типу «людина-людина» є шкала «самоповаги»; фахівців професій обслуговування – шкала «компетентність в часі»; фахівців професій типу «людина-знак» – шкали «сензитивності до себе», «креативності», «ціннісних орієнтацій» та «пізнавальних потреб».

Ключові слова: самоздійснення, самоактуалізація, професійне самоздійснення, професійне становлення, чинники самоздійснення, фахівці.

Кокун О.М., Гомонюк В.А. Анализ составляющих самоактуализации как факторов профессионального самоосуществления личности. Наиболее весомым фактором достижения высокого уровня профессионального самоосуществления является показатель шкалы «ценностных ориентаций» Самоактуализационного теста. Основным предиктором профессионального самоосуществления специалистов до 25 лет и старше 40 лет стала шкала «синергии»; специалистов 26 - 30 лет – шкалы «креативность», «поддержка» и «познавательные потребности»; 31 - 40 лет - шкала «самоуважения». Основным предиктором самоосуществления специалистов профессий типа «человек-человек» является шкала «самоуважения»; профессий обслуживания – шкала «компетентность во времени»; профессий типа «человек-знак» – шкалы

«сензитивности к себе», «креативности», «ценностных ориентаций» и «познавательных потребностей».

Ключевые слова: самореализация, самоактуализация, профессиональное самоосуществление, профессиональное становление, факторы самоосуществления, специалисты.

Постановка проблеми. Бурхливі зміни, які відбуваються у світовому суспільстві, і темп яких ще пришвидшився у третьому тисячолітті, зумовлюють зростання уваги до проблем самоактуалізації та самоздійснення особистості. У першу чергу, дослідження вказаних феноменів знаходиться у фокусі уваги психологічної науки, особливо із настанням некласичного та постнекласичного етапів її розвитку.

Так, для сучасного фахівця все більшого значення набувають питання професійної самостійності, автономії, саморозвитку, самоорганізації, самореалізації, самовтілення тощо у співвідношенні із ширшим онтологічним контекстом. Вказані особистісно-професійні явища можна поєднати у одному феномені професійного самоздійснення, яке є однією із найважливіших складових, а для більшості людей – й основною формою особистісного самоздійснення. Визначення чинників та сприяння професійному самоздійсненню можна розглядати в якості однієї з найважливіших проблем сучасної психологічної науки.

Вихідні передумови. Питання самореалізації (самоактуалізації) особистості традиційно пов'язуються з гуманістичною психологією, у якій даний термін є центральним. Згідно до "піраміди потреб" А. Маслоу, самоактуалізація є найвищою потребою людини [4]. Значний внесок в дослідження проблеми самоактуалізації особистості зробили К. Роджерс, Е. Фромм, К. Юнг, Е.Еріксон, Г.Олпорт.

За К. Роджерсом для особистості, що самоактуалізується властиві такі характерні риси:

- 1) здатність завжди вільно реагувати на ситуацію й вільно переживати свою реакцію (стресостійкість);
- 2) відкритість будь-якому досвіду, намір людини жити повним життям у кожний його момент.
- 3) здатність людини більше прислухатися до власних інстинктів та інтуїції, ніж до розуму й думки інших (відсутність конформізму);
- 4) почуття свободи у думках і вчинках;
- 5) високий рівень творчості [7].

За Г. Олпортом, людині, що самоактуалізується властиве прагнення до досконалості, вона робить найкращим чином те, на що вона здатна. Вчений вважає самоактуалізацію основною умовою повноцінного розвитку особистості, збереження її здоров'я й досягнення зрілості. Він розглядає самоактуалізацію як процес "становлення", у якому індивід приймає на себе відповідальність за планування свого життя, й відзначає, що будь-яка перешкода самоактуалізації збільшує ризик девіацій [5].

Нині у науковій літературі поняття самоактуалізації подається у достатньо широкому контексті: і як прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, і як безперервна

реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, і як звершення своєї місії, або покликання, долі, і як більш повне пізнання і прийняття своєї власної початкової природи, і як невпинне прагнення до єдності, інтеграції, або внутрішньої синергії особистості [1].

Особливої уваги, на наш погляд, заслуговує розгляд проблеми самоактуалізації у професійному контексті, адже самоактуалізація у обраній професії для багатьох стає провідним її способом. Саме тому одним із завдань наших досліджень стало визначення того, в якій мірі складові самоактуалізації можуть виступати в якості чинників дотичного до неї феномену професійного самоздійснення фахівців.

Професійне самоздійснення нами розуміється як одна із найважливіших форм життєвого самоздійснення, що характеризується високим рівнем розкриття особистісного потенціалу фахівця у обраній професії, розвитком його здібностей, взаємопоєднанням із професією, повсякчасною затребуваністю його професійної кваліфікації, широким використанням його професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями [3].

Професійне самоздійснення може відбуватися у двох загальних формах (способах): 1) зовнішньо-професійний (досягнення значущих здобутків у різних аспектах професійної діяльності); 2) внутрішньо-професійний (професійне самовдосконалення, спрямоване на підвищення професійної компетентності та розвиток професійно-важливих якостей).

Мета статті. У статті ми проаналізуємо результати наших емпіричних досліджень у ракурсі того, в якій мірі складові самоактуалізації можуть виступати в якості чинників професійного самоздійснення фахівців.

Виклад методик і результатів досліджень. Нижче представлено частину результатів наших досліджень із використанням Опитувальника професійного самоздійснення (О. Кокун) та Самоактуалізаційного тесту Е. Шоштрома (САТ). Проведення досліджень засновувалось на концепції дистанційної професійної психодіагностики [2] та розробленого відповідно до неї діагностичного інтернет-сайту (<http://prof-diagnost.org>). Всього у дослідженнях взяли участь 1452 фахівці. Для обробки результатів відібрані результати 368, які пройшли діагностику за всіма методиками та опитувальниками.

В результаті покрокового регресійного аналізу, для всієї вибірки досліджуваних фахівців, було побудовано лише по одній регресійній моделі предикації кожного з трьох узагальнених показників Опитувальника професійного самоздійснення (таблиця 1). В якості найбільш вагомого чинника досягнення фахівцем високого загального рівня професійного самоздійснення та його складових, достатньо закономірно, як на наш погляд, визначено показник шкали «ціннісних орієнтацій» Самоактуалізаційного тесту, який характеризує ступінь вираженості в людини цінностей, властивих особистості, що самоактуалізується.

Таблиця 1

Регресійні моделі предикації узагальнених показників Опитувальника професійного самоздійснення показниками шкал Самоактуалізаційного тесту Е. Шострома

Показники	R	R ²
Загальний рівень професійного самоздійснення фахівця	0.68	0.46
Рівень внутрішньо професійного самоздійснення	0.70	0.50
Рівень зовнішньо професійного самоздійснення	0.58	0.34

Предиктор: шкала "ціннісних орієнтацій".

Не зважаючи на те, що було побудовано лише по одній регресійній моделі, тим не менш, вони відзначаються достатньо високою інформативністю – наявністю достатньо високих коефіцієнтів множинної регресії ($R = 0,58 - 0,68$) та кількості поясненої дисперсії ($R^2 = 0.34 - 0.50$).

Побудова регресійних моделей предикації «загального рівня професійного самоздійснення» показниками Самоактуалізаційного тесту Е. Шострома окремо для вибірок чоловіків ($n = 120$) та жінок-фахівців ($n = 248$), засвідчила певну статеву специфіку (таблиця 2).

Таблиця 2

Порівняння регресійних моделей предикації «загального рівня професійного самоздійснення» показниками шкал Самоактуалізаційного тесту Е. Шострома у чоловіків та жінок фахівців

Модель	Чоловіки		Жінки	
	R	R ²	R	R ²
1	0.92	0.85	0.62	0.38
2	0.97	0.94	-	

Предиктори: 1) шкала «ціннісних орієнтацій»;

2) шкала «креативності».

Спільним в цих моделях виявилось те, що основним предиктором стала шкала «ціннісних орієнтацій», яка характеризує ступінь вираженості в людини цінностей, властивих особистості, що самоактуалізується.

Відмінності полягають, по перше, в різному ступені інформативності регресійних моделей – дуже високої у чоловіків ($R = 0.97$, $R^2 = 0.94$) та дещо вищої за середню у жінок ($R = 0.62$, $R^2 = 0.38$). По-друге – у тому,

що до регресійної моделі чоловіків ввійшла також шкала «креативності», яка характеризує ступінь творчої спрямованості особистості фахівця.

Далі розглянемо «статеві» регресійні моделі предикації показниками САТ рівнів внутрішньо- та зовнішньо- професійного самоздійснення, які складають його загальний рівень (таблиці 3 та 4).

Таблиця 3

Регресійні моделі предикації рівнів внутрішньо- професійного та зовнішньо- професійного самоздійснення показниками шкал Самоактуалізаційного тесту Е. Шострома (чоловіки)

Модель	Рівень самоздійснення			
	внутрішньо- професійного		зовнішньо- професійного	
	R	R ²	R	R ²
1	0.84	0.71	0.88	0.78
2	0.95	0.91	0.96	0.92

Предиктори: 1) шкала «ціннісних орієнтацій»;

2) шкала «креативності».

Таблиця 4

Регресійні моделі предикації рівнів внутрішньо- професійного та зовнішньо- професійного самоздійснення показниками шкал Самоактуалізаційного тесту Е. Шострома (жінки)

Модель	Рівень самоздійснення			
	внутрішньо- професійного		зовнішньо- професійного	
	R	R ²	R	R ²
1	0.68	0.47	0.50	0.25

Предиктор: шкала «ціннісних орієнтацій».

Із вищенаведених таблиць ми бачимо, що загальні статеві тенденції, які були встановлені раніше щодо предикації «загального рівня професійного самоздійснення» показниками САТ, в цілому, збереглися й щодо предикації рівнів внутрішньо- та зовнішньо- професійного самоздійснення. Однак, якщо у фахівців-чоловіків інформативність моделей в обох випадках є приблизно однаковою, то у жінок «прогнозованість» рівня внутрішньо- професійного самоздійснення є суттєво вищою, ніж зовнішньо- професійного (відповідно, R² = 0.47 та 0.25).

Як свідчать отримані нами регресійні моделі, у віковому аспекті основним предиктором узагальнених показників професійного

самоздійснення серед шкал САТ, як у наймолодшій вибірці фахівців (до 25 років; $n = 104$), так і у найстарших – старших за 40 років ($n = 77$), стала шкала «синергії», яка визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу і людей, до розуміння пов'язаності протилежностей, таких як гра і робота, тілесне та духовне і ін. Однак, якщо у молодших фахівців ця шкала приблизно у однаковій мірі визначає вияв всіх трьох узагальнених показників професійного самоздійснення ($R = 0.75 - 0.85$, $R^2 = 0.58 - 0.73$), то у найстаршій вибірці вона в істотно більшому ступені зумовлює внутрішньо професійне самоздійснення ($R = 0.90$, $R^2 = 0.79$), ніж зовнішньо професійне ($R = 0.50$, $R^2 = 0.34$).

У фахівців 26 - 30 років ($n = 84$) для узагальнених показників професійного самоздійснення визначено високоінформативні предиктори серед шкал САТ ($R = 0.81 - 0.98$, $R^2 = 0.65 - 0.95$). Для загального рівня професійного самоздійснення такими шкалами стали: «креативність» (характеризує ступінь творчої спрямованості особистості фахівця), «підтримка» (здатність пережити теперішній момент життя у всій його повноті та бачити своє життя цілісним) та «пізнавальні потреби» (ступінь вираженості у людини прагнення до набуття знань про навколишній світ). Для внутрішньо професійного самоздійснення було визначено також шкалу «креативності». І для зовнішньо професійного – шкалу «сензитивності до себе», що відображає здатність людини рефлексувати свої потреби і почуття.

Для фахівців 31 - 40 років ($n = 103$) найважливішим чинником професійного самоздійснення, за всіма трьома його узагальненими показниками, є шкала «самоповаги», що відображає здатність людини цінувати свої достоїнства, позитивні якості характеру, поважати себе за них. Інформативність цієї шкали є достатньо високою ($R = 0.64 - 0.69$, $R^2 = 0.41 - 0.48$).

При визначенні особливостей чинників професійного самоздійснення, властивих фахівцям різних професійних груп, нами зіставлялися результати трьох із шести виділених груп, кількість яких була достатньою для побудови інформативних регресійних моделей. Це: фахівці професій типу "людина-людина" – викладачі, вчителі, вихователі, психологи, лікарі, адвокати, менеджери, PR-фахівці тощо ($n = 164$); фахівці професій обслуговування – перукарі, продавці, секретарі, офіціанти, повара тощо ($n = 63$); фахівці професій типу "людина-знак" – бухгалтеря, митні брокери, копірайтери тощо ($n = 60$).

Отримані регресійні моделі свідчать, що виділені провідні чинники професійного самоздійснення серед шкал САТ, вирізняючись високою інформативністю, відрізняються у фахівців різних професійних груп (таблиці 5 - 7).

Таблиця 5

Регресійні моделі предикації узагальнених показників професійного самоздійснення» шкалами Самоактуалізаційного тесту Е. Шострома у фахівців професій типу "людина-людина"

Рівень самоздійснення	R	R2
Загального	0.73	0.53
Внутрішньопрофесійного	0.81	0.66
Зовнішньопрофесійного	0.75	0.56

Предиктор: шкала «самоповаги».

Визначено, що основним предиктором узагальнених показників професійного самоздійснення у фахівців професій типу "людина-людина" є шкала «самоповаги», що відображає здатність людини цінувати свої достоїнства, позитивні якості характеру, поважати себе за них. ($R = 0.73 - 0.81$, $R2 = 0.53 - 0.56$).

Таблиця 6

Регресійні моделі предикації узагальнених показників професійного самоздійснення» шкалами Самоактуалізаційного тесту Е. Шострома у фахівців професій обслуговування

Рівень самоздійснення	R	R2
Загального	0.97	0.94
Внутрішньопрофесійного	0.96	0.93
Зовнішньопрофесійного	0.98	0.95

Предиктор: шкала «компетентності в часі».

У фахівців професій обслуговування в якості основного чинника професійного самоздійснення визначено таку інтегральну шкалу САТ як "компетентність в часі", що характеризує здатність фахівця у всій повноті переживати теперішній момент свого життя, бачити своє життя цілісним, відчуваючи нерозривність минулого, сьогодення і майбутнього ($R = 0.96 - 0.98$, $R2 = 0.93 - 0.95$).

Таблиця 7

Регресійні моделі предикації узагальнених показників професійного самоздійснення» шкалами Самоактуалізаційного тесту Е. Шострома у фахівців професій типу "людина-знак"

Рівень самоздійснення	Модель	R	R2
Загального	1a	0.86	0.74
	2a	0.96	0.93
Внутрішньопрофесійного	1б	0.82	0.67

	2б	0.97	0.95
	3б	0.99	0.99
Зовнішньопрофесійного	1в	0.87	0.74

Предиктори: 1) модель 1а – шкала «сензитивності до себе»; 2а – шкали «сензитивності до себе», «креативності»;

2) модель 1б – шкала «сензитивності до себе»; 2б – шкали «сензитивності до себе», «ціннісних орієнтацій»; 3б – шкали «сензитивності до себе», «ціннісних орієнтацій», «пізнавальних потреб»;

3) модель 1в – шкала «сензитивності до себе».

На відміну від двох попередніх професійних груп, фахівці професій типу "людина-знак" вирізняються достатньо високою різноманітністю виявлених серед шкал САТ чинників професійного самоздійснення. Для загального рівня професійного самоздійснення такими чинниками стали шкали «сензитивності до себе» (здатність людини рефлексувати свої потреби і почуття) та «креативності» (ступінь творчої спрямованості особистості) – $R = 0.76 - 0.96$, $R^2 = 0.74 - 0.93$. Для внутрішньопрофесійного самоздійснення – шкали «сензитивності до себе», «ціннісних орієнтацій» (спрямованість на самоактуалізацію) та «пізнавальних потреб» (прагнення до набуття знань про навколишній світ) – $R = 0.82 - 0.99$, $R^2 = 0.67 - 0.99$. Для зовнішньопрофесійного самоздійснення – шкала «сензитивності до себе» ($R = 0.87$, $R^2 = 0.74$).

Висновки. В якості найбільш вагомого чинника досягнення фахівцем високого загального рівня професійного самоздійснення та його складових визначено показник шкали «ціннісних орієнтацій» Самоактуалізаційного тесту, який характеризує ступінь вираженості в людини цінностей, властивих особистості, що самоактуалізується.

Статева специфіка виявилася, по перше, в дуже високій інформативності регресійних моделей у чоловіків та дещо вищій за середню у жінок; по-друге – у тому, що до регресійної моделі чоловіків ввійшла також шкала «креативності». Також у жінок «прогнозованість» рівня внутрішньопрофесійного самоздійснення є суттєво вищою, ніж зовнішньопрофесійного; а у фахівців-чоловіків інформативність моделей в обох випадках є приблизно однаковою.

Основним предиктором узагальнених показників професійного самоздійснення серед шкал САТ, як у наймолодшій вибірці фахівців (до 25 років), так і у найстарших – старших за 40 років, стала шкала «синергії», яка визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу і людей, до розуміння пов'язаності протилежностей, таких як гра і робота, тілесне та духовне і ін. Однак, якщо у молодших фахівців ця шкала приблизно у однаковій мірі визначає вияв всіх трьох узагальнених показників професійного самоздійснення, то у найстаршій вибірці вона в істотно більшому ступені зумовлює внутрішньопрофесійне самоздійснення, ніж зовнішньопрофесійне. У фахівців 26 - 30 років високоінформативними предикторами серед шкал САТ стали: «креативність», «підтримка» та

«пізнавальні потреби». Для фахівців 31 - 40 років найважливішим чинником професійного самоздійснення, за всіма трьома його узагальненими показниками, є шкала «самоповаги».

Провідні чинники професійного самоздійснення серед шкал САТ, вирізняючись високою інформативністю, відрізняються у фахівців різних професійних груп. Основним предиктором узагальнених показників професійного самоздійснення у фахівців професій типу "людина-людина" є шкала «самоповаги». У фахівців професій обслуговування – шкала "компетентність в часі". У фахівців професій типу "людина-знак" в якості основних чинників професійного самоздійснення визначено шкали «сензитивності до себе», «креативності», «ціннісних орієнтацій» та «пізнавальних потреб».

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці, на основі отриманих результатів, практичних технологічних підходів, спрямованих на сприяння самоздійсненню фахівців різних професій.

Список використаних джерел:

1. Братаніч Б.В. Самоактуалізація особистості та освіта // Філософські проблеми освіти / Б.В. Братаніч, І.Г. Ільченко. - 2011. - №2. - С. 13 - 20.
2. Кокур О.М. Теоретико-методологічні та практичні засади дистанційної психодіагностики в професійній сфері/ О.М. Кокур // Практична психологія та соціальна робота. - 2010. - № 7. - С. 65 - 68.
3. Кокур О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології / О.М. Кокур // Практична психологія та соціальна робота. - 2013. - № 9. - С. 1 - 5.
4. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 478с.
5. Олпорт Г. Становление личности / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – 461 с.

REFERENCES:

1. Bratanich, B.V. (2011) Samoaktualizatsiia osobystosti ta osvita [The self-actualization of the personality and education] Filosofski problemy osvity - Philosophical problems of education, 2, 13 - 20 [In Ukrainian].
2. Kokun, O.M. (2010) Teoretyko-metodolohichni ta praktychni zasady dystantsiinoi psykhdiahnostyky v profesiinii sferi [Theoretical, methodological and practical foundations of remote diagnostics in the professional field] Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota. - Practical psychology and social work, 7, 65 - 68 [In Ukrainian].
3. Kokun, O.M. (2013) Zhyttieve ta profesiine samozdiisnennia yak predmet doslidzhennia suchasnoi psykholohii [Life and professional fulfillment as the subject of the study of modern psychology] Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota. - Practical psychology and social work, 9. 1 - 5 [In Ukrainian].
4. Maslou ,A. (1999) Motyvatsyia y lychnost [Motivation and personality] SPb.: Evrazyia [in Russian].
5. Olport, H. (2002) Stanovlenye lychnosty [The personality] Moscov: Smysl [in Russian].

Kokun, O.M., Homonyuk, V.A. Analysis of the self-actualization components as factors in professional self-fulfillment of the individual. The authors prove that the

scores received on the Self-Actualizing Value scale of the self-actualization test (modified Personal Orientation Inventory) are reliable predictors of individuals' professional self-fulfillment. Gender characteristics were manifested by a very high informative regression model for men and a slightly higher than average one for women and the fact that the regression model for men included also the Creativity scale. The Synergy scale is the main professional self-fulfillment predictor for skilled professionals younger than 25 years and older than 40 years of age. Creativity, Support Ratio and Cognitive Needs scales are important factors for 26 to 30 years old skilled professionals and Self-Esteem for 31 to 40 years old professionals. The key professional self-fulfillment factors on SAT scales are different for skilled professionals from different professional groups. The Self-Esteem scale has been shown to be the main predictor of the overall professional self-fulfillment for skilled professionals within person-person professions. Time Competence scale is the most informative for skilled people in service professions, whereas the Capacity for Intimate Contact, Creativity, Self-Actualizing Value and Cognitive Needs scales are the most important for skilled professionals within person-symbol professions.

Keywords: self-fulfillment, self-actualization, professional self-fulfillment, professional development, self-fulfillment factors, skilled people

Відомості про автора

Кокун О.М. – член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор. Заступник директора з науково-інноваційної роботи Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Гомонюк В.О. – науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Kokun, Oleg M. – Dr. of Science (Psychology), Professor. Deputy Director of the G.S. Kostiuk Institute of psychology. Kyiv. Ukraine

Homonyuk, Volodymyr A. – Researcher, lab. of developmental physiology, G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

УДК 159.955:615.851-057.4

Крупельницька Л.Ф.

ПСИХОЛОГІЧНА ПРАКТИКА У ПОСТНЕКЛАСИЧНІЙ ПАРАДИГМІ

Крупельницька Л.Ф. Психологічна практика у постнекласичній парадигмі. У статті проаналізовано виклики, які з необхідністю постають перед психологічними наукою та практикою на постнекласичному етапі їх розвитку. Психологічну практику розглянуто у ракурсі синергетичного підходу. Під таким кутом зору психотерапевтична взаємодія постає як відкрита нелінійна система. Головною ознакою добре організованої взаємодії є психотерапевтичний ефект, який перевищує просте додавання ефектів від окремих діяльностей клієнта та психотерапевта. У якості важливої умови перетворення психотерапевтичної взаємодії у синергетичну діяльність розглядається сформованість у психотерапевта метатеоретичного мислення, яке передбачає у якості методологічного підґрунтя не лише знання відомих теорій, але й володіння принципами мислення “над теоріями”, здатність до створення нових теоретичних конструкцій.

Ключові слова: психологічна практика, постнекласична парадигма, психотерапевтична взаємодія, синергетична діяльність, метатеоретичне мислення.

Крупельницкая Л.Ф. Психологическая практика в постнеклассической парадигме. В статье проанализированы вызовы, которые с необходимостью возникают перед психологической наукой и практикой на постнеклассическом этапе их развития. Психологическая практика рассмотрена в ракурсе синергетического подхода. Под таким углом зрения психотерапевтическое взаимодействие выступает как открытая нелинейная система. Главным признаком хорошо организованного взаимодействия является психотерапевтический эффект, превышающий простое добавление эффектов от отдельных действий клиента и психотерапевта. В качестве важного условия преобразования психотерапевтического взаимодействия в синергетическую деятельность рассматривается сформированность у психотерапевта метатеоретического мышления, которое предполагает в качестве методологической основы не только знание известных теорий, но и владение принципами мышления "над теориями", способность к созданию новых теоретических конструкций.

Ключевые слова: психологическая практика, постнеклассическая парадигма, психотерапевтическое взаимодействие, синергетическая деятельность, метатеоретическое мышление.

Актуальність дослідження. Із зміною соціокультурних векторів розвитку суспільства зазнають трансформації і методологічні орієнтири теорій, що позиціонують науку, принципи їх побудови, «запити» на їх зміст тощо. Нинішній етап розвитку науки дослідники позначають терміном «постнекласичний». Зміни, що відбуваються сьогодні у культурі, мистецтві, різних галузях суспільної практики не могли не торкнутися й психології: змінюються як її теоретичне підґрунтя, так і практичні стратегії. Такі зміни не відбуваються відразу, це довготривалий процес, у якому певні нові тенденції посилюються, інші ж – старі і колись незаперечні – послаблюють свій вплив, поступаючись конкуруючим, більш співзвучним часу напрямом розвитку.

Аналіз останніх досліджень. Провідні методологи та теоретики психології зараз багато пишуть про специфіку нової парадигми, втілюючи своє бачення сучасного шляху розвитку психології у нові напрями, підходи, теорії (М. С. Гусельцева, Д. О. Леонтьєв, О. Б. Старовойтенко, В.А. Петровський).

Метою даної статті є аналіз психологічної практики крізь призму синергетичного підходу як підходу, адекватного викликам, що постають перед сучасною психологією.

Виклад основного матеріалу дослідження. Д. О. Леонтьєв усі способи побудови психологічного знання та психологічної практики, які відрізняються від класичного – такого, що будується за зразком природничих наук, як суб'єкт-об'єктне пізнання, основане на методології емпіричного дослідження, називає некласичною психологією у широкому сенсі. Інакше кажучи, некласична психологія у такому розумінні поєднує некласичну та постнекласичну психологію у вузькому розумінні цих термінів. Аналізуючи основні тенденції, у яких себе виявляє вектор розвитку, що характеризує психологію другої половини ХХ - початку ХХІ століття, Д. О. Леонтьєв виділяє такі моменти [5]:

- демократизація науки на противагу орієнтації на авторитети, взаємопроникнення різних її галузей та сфер;
- все більше превалювання гуманітарного підходу на противагу природничому;
- зміна методологічних установок:
 - * від пошуку знань до соціального конструювання;
 - * від монологізму до діалогізму;
 - * від вивчення ізольованого індивіда до життєвого світу людини;
 - * від детермінації до самодетермінації;
 - * від потенціалізму до екзистенціалізму: під «потенціалізмом» розуміються підходи, які зводять розвиток людини до розгортання вроджених потенцій, закладених на біологічному рівні; екзистенціалістська ж позиція постулює, що людина сама робить вибір напрямку розвитку;
 - * від кількісного підходу щодо досліджень до якісного: кількісні стратегії пізнання змінюються на якісні, що спираються на змісти, які є не вимірюваними, але доступними розумінню та інтерпретації;
 - * від констатуючої стратегії до дієвої: мається на увазі допущення породження нової реальності під час її дослідження; у класичному ж типі дослідження акцент робиться на констатації характеристик досліджуваного з униканням можливих його змін.

Некласична наука у вузькому сенсі відрізняється від постнекласичної науки. Некласичну психологію визначають насамперед врахування впливу характеристик суб'єкта пізнання на пізнаваний об'єкт, відхід від ставлення до людини як до об'єкта із сталими вимірюваними параметрами. Постнекласичну ж психологію характеризують розширення сфери філософсько-методологічної рефлексії над основними параметрами та компонентами науково-дослідницької діяльності, аналіз взаємозв'язку досліджуваних феноменів із соціокультурним фоном епохи, тобто – із ширшим та узагальненим контекстом, відкритість отриманого знання про досліджуваний об'єкт для розвитку та доповнення новими аспектами.

Постнекласична парадигма науки пов'язана із відповідними особливостями практики. Розглянемо цей взаємозв'язок, зосереджуючи увагу, насамперед, на практиці психологічної допомоги.

Психологічна традиція, яка панувала майже до кінця минулого століття, спиралася більшою мірою на ідеали природничого підходу з його ставленням до людини як певної суми об'єктивно вимірюваних та підвладних верифікації характеристик. У цій традиції клієнт психолога бачився об'єктом дослідження, вивчивши який з допомогою відповідного інструментарію фахівець міг виносити судження про його особистісні властивості, коригувати певні його неадаптивні особистісні та поведінкові вияви тощо.

При такому суб'єкт-об'єктному варіанті взаємин «психолог-клієнт» великого значення набуває теорія, на яку спирається фахівець. У її термінах та за її положеннями пояснюються виявлені при дослідженні

особистісні властивості та проблеми клієнта. При цьому важливо, щоб ця теорія була сталою, не підлягала суттєвому перегляду, оскільки це порушуватиме налагодженість стереотипів діяльності практика, які прямо пов'язані із теоретичними положеннями.

У гуманітарній традиції психологічної допомоги, яка відповідає неklasичному та постнеklasичному векторам розвитку психології, значення теорій особистості та психотерапії змінюється. Звісно, вони потрібні, як і у класичній парадигмі, але потрібні у іншій ролі щодо практики.

М.С. Гусельцева зазначає, що відповідно до постнеklasичної установки «чим сильніша здатність не відображати, а спотворювати чужі теорії, тим креативніша дослідницька свідомість» [2].

Дослідницька установка бачиться багатьма сучасними науковцями як важлива складова професійної діяльності психолога-практика. Зокрема, О. Б. Старовойтенко та В. А. Петровський [6] у контексті розроблюваної ними галузі – персонології, що виникла як адекватна відповідь на вимоги постнеklasичного етапу розвитку психології, підкреслюють необхідність синтезу теорії, консультативних моделей, герменевтичного досвіду у підходах до індивідуальної особистості, спрямованого на розкриття потенціалу її самопокладання, самопізнання, життєвого діалогу з іншими. У якості основного результату фахової консультативної та психотерапевтичної діяльності у персонології бачиться розвиваюча взаємодія, а у якості одного з головних засобів досягнення цього результату – професійна установка на формування у особистості здатності до співдослідження та самодослідження.

Отже, на постнеklasичному етапі розвитку психології відносини між теорією та практикою змінюються: теорія не є незмінним дороговказом для практики, теорія формується у відповідності до практики, «виростає» із неї, слугує її кращому осмисленню та покращенню.

У консультативній та психотерапевтичній практиці це означає вільніше ставлення до теорій та орієнтацію лише на ті з них, які є справді корисними і підтверджуються практикою їх використання.

Для розуміння різноманітних процесів суспільного життя у постнеklasичній парадигмі все частіше використовуються можливості синергетичного методу. Ще на початку ХХ століття співзвучні синергетиці ідеї чітко сформулював у своїй відомій роботі «Тектологія» російський філософ А.А. Богданов [1]. Отримані філософом положення корисні для розуміння будь-якої спільної людської діяльності, у тому числі – і для розуміння психологічної практики. Розглянемо основні положення тектології, заломлюючи їх через розуміння практики психологічної допомоги.

Згідно висновкам філософа, системи різних рівнів (у його термінології – «комплекси») розвиваються за єдиними законами.

Будь-яка людська діяльність, за А.А. Богдановим, є організуючою або дезорганізуючою. Організуюча діяльність спрямована на перетворення оточуючого світу у відповідності до потреб самої людини. Зіткнення різних

організаційних процесів породжує дезорганізаційні процеси, оскільки у людства немає єдності в його організаційній діяльності. Поняття організації філософ визначає через посередництво ідеї доцільності, яка, у свою чергу, містить ідею мети, що передбачає, як правило, наявність активно-свідомого суб'єкта, який ставить таку мету.

Організованим є комплекс, який являє собою дещо більше, ніж проста сума елементів, що його складають, а дезорганізованим – такий, що є меншим такої суми. При цьому комплекси формуються за допомогою двох основних механізмів: кон'югації – злиття комплексів, і диз'юнкції – розділення комплексів. При кон'югації можливе:

- 1) повне поєднання активностей комплексів;
- 2) повне взаємознищення активностей комплексів;
- 3) проміжний варіант: активності частково додаються, частково віднімаються (найчастіший варіант).

Отже, спираючись на філософські висновки А.А.Богданова, маємо зазначити, що те, що у психотерапії називають терапевтичним альянсом, є різновидом «організованого комплексу», тобто системи, утвореної двома основними елементами: психотерапевтом та клієнтом. Максимально повне поєднання їх «активностей» у підсумку забезпечує ефективну організацію, утворену у відповідності до мети психотерапії, яка в ідеалі бачиться їм однаковою.

На практиці, звісно, взаємодія психотерапевта та клієнта є далекою від ідеальної. Насамперед, далеко не завжди співпадають цілі психотерапевта та клієнта. Проголошення партнерства у стосунках «психотерапевт-клієнт» є не більше, ніж гасло, яке відображає ідеальний орієнтир, а не досяжний результат. Більше того, часто цілі фахівця та клієнта можуть бути навіть принципово протилежними, наприклад, відкриття шляхів одужання – у психотерапевта і доведення неможливості знайти такі шляхи (або ж амбівалентність цільових установок) – у клієнта. Очевидно, у ефективному процесі психотерапії цілі психотерапевта та клієнта поступово зближуються, або практично збігаються. Коли це відбувається, можна говорити про «добре організований комплекс», власне «терапевтичний альянс». Саме у такому альянсі зусилля обох сторін приводять до більшого результату, ніж проста сума окремих зусиль кожного.

До речі, вимозі обов'язкового перевищення ефекту від об'єднаних «активностей» відповідають не всі психотерапевтичні стратегії, навіть ті, що вже стали класичними чи навіть аксіоматичними. Досить умовно можна говорити про поєднання активностей у стратегіях, які передбачають т. з. «суб'єкт-об'єкту» взаємодію між психотерапевтом та клієнтом, наприклад, при застосуванні технік навіювання, коли від клієнта очікується лише одна активність – «здати» свою волю психотерапевту, не опиратися впливу, стати пасивним.

Загалом за критерієм акцентування уваги психотерапевта на патології чи на здоров'ї можна говорити про дві великі групи стратегій. Перша група характеризується тим, що психотерапевт цікавиться переважно

патологією: феноменологією патологічних виявів, встановленням причинно-наслідкових зв'язків, які привели до них, та, відповідно, виробленням шляхів боротьби з патологією. Друга група стратегій відрізняється інтересом психотерапевта до здоров'я: до фактів здорової поведінки, встановлення смислових зв'язків між розірваними елементами досвіду, особистісного та духовного зростання клієнта, знаходження більш ефективних шляхів його саморозвитку та самоздійснення.

Поміркуємо, які організаційні конфігурації будуть мати місце при кожній узагальненій стратегії. У чому буде успішний терапевтичний альянс, який працює «на патологію»? У разі, якщо він досягне рівня організації, при якому можна буде говорити про «організований комплекс», він буде успішним у досягненні важливих для нього цілей: у розпізнаванні патології, відслідковуванні її історії та, думається, у її підтриманні за рахунок підвищеної уваги до неї. Адже добре відомо, що посилення боротьби лише посилює ворога: чим більше психотерапевтичний альянс б'ється з патологічними виявами, тим більше патологія зміцнюється. Ці міркування підкріплюються й практикою психотерапії: зникнення симптомів, з якими довго борються, веде до появи нових симптомів, тобто така боротьба нагадує сюжет казки про бій з драконом: замість однієї відрубаної голови виростає кілька нових.

Тобто у контексті психотерапевтичної взаємодії важливими є не лише сама якість цієї взаємодії, але й її мета. Розглянемо й другу узагальнену стратегію, у якій акцентується увага на здоров'ї. При високому рівні організації такого «комплексу» він буде ефективним щодо важливих для нього цілей: у фіксації здорових виявів у поведінці, вчинках, розвитку вдалих життєвих стратегій, у знаходженні сенсу як приємного, так і неприємного досвіду, у відновленні цілісності життєвого сюжету тощо. Підвищена увага до аспектів життєстверджуючих, таких, що розвивають особистість, не лише укріплює ці аспекти у смисловому полі клієнта, але й допомагає їх фактичному втіленню.

Отже, за наявності адекватної мети психотерапії та при дотриманні певних принципів, що дають можливість утворити з клієнтом «коаліцію», об'єднану прагненням досягти цієї мети, можемо говорити про «добре організований комплекс», який виконує свої завдання. Принципи, важливі для вироблення плану психотерапії, оцінки її процесу та результатів, запропоновано російським вченим В.Ю.Зав'яловим [3]. Ці принципи екстраговано з різних психотерапевтичних підходів, у кожному з яких акцентовано увагу на певному важливому для психотерапії аспекті. Це своєрідний декалог психотерапії. Терміни, які обрано для позначення принципів, відповідають назві запропонованого автором підходу – діаналіз (сама назва підходу фіксує необхідність подвійного, об'єданого аналізу життєвих труднощів клієнта, тому, зокрема, серед принципів бачимо принцип діагнозису – «пізнання удвох», на протигагу традиційному діагнозу – пізнання фахівцем проблеми клієнта).

Діада – створення терапевтичних стосунків між терапевтом та клієнтом.

Діагнозис – пізнання життєвої ситуації клієнта удвох, об'єднаною свідомістю, створення терапевтичної ідеї.

Діалог – терапевтичний засіб персоналізації рятівної ідеї.

Дилема – терапевтична процедура створення ситуації вибору, у якій особистість клієнта проходить своєрідне „хрещення”, дорослішає.

Динаміка – терапевтична динаміка, реалізація ідеї, плану одужання.

Діалектика – терапевтична логіка, скріплення плинного буття у цілісну смислову картину необхідних перетворень, сюжету одужання.

Диверсифікація – терапевтичний перенос позитивного досвіду, отриманого протягом психотерапії, у інші сфери особистісного буття клієнта.

Дивергенція – терапевтичне розширення зв'язків із іншими людьми.

Дієтетика – терапевтичне споживання, здорова споживча поведінка, раціональне споживання всього, що споживає людина як особистість (мається на увазі не тільки споживання їжі, але й ідей, думок тощо).

Діатриба – терапевтичне виправдання і захист здорового способу життя.

Для проведення аналізу психотерапевтичної взаємодії зафіксуємо також фундаментальні положення синергетичного підходу, які тією чи іншою мірою асимільовані сучасною наукою та використовуються як відправні точки у подальшій розробці цього підходу [4,7]. Вони зводяться до двох основоположних позицій.

1. В нерівноважних умовах хаотичний стан складної системи може мимовільно змінюватися різними формами самоорганізації.

2. Процеси самоорганізації є принципово нелінійними, а саме:

- характеризуються наявністю «точок біфуркації», у яких еволюція системи є індетермінованою та відбувається у певних межах можливих еволюційних перспектив;

- базову роль у процесах самоорганізації відіграє феномен випадкової флуктуації, яка, у свою чергу, здатна викликати реорганізацію системи, породжуючи «порядок із хаосу».

Як такі надбання фундаментальної науки мають відобразитися на теорії та практиці психотерапії? Очевидно, що повинні бути піддані сумніву та ревізії психотерапевтичні підходи, практика яких значною мірою залежить від теоретичних схем, типових чи обов'язкових технологій тощо. Якщо навіть на рівні неживої матерії І. Пригожиним виявлено «точки біфуркації», тобто точки розриву детермінації [4], то, звісно, на рівні особистості рівень детермінованості зовнішніми чинниками є надто низьким. Особистість, як давно твердять філософи, це феномен свободи.

Такі висновки погано узгоджуються з розповсюдженим явищем гордині психотерапевтів, які бачать себе Спасителями, Продавцями Щастя, Знавцями та Управителями Людських Душ тощо. Психотерапевт, згідно з синергетичним підходом, має усвідомлювати, що він має справу з нелінійними системами, що самоорганізуються. Тому застосування набору навіть найкраще відточених технік не гарантує чітко окресленого очікуваного результату.

Клієнта, очевидно, слід розглядати як відкриту систему. Він зазнає безліч впливів, окрім психотерапевтичного (у найближчому соціальному оточенні, у начебто нейтральних соціальних ситуаціях тощо). Кожен з цих впливів може стати основою для «випадкової флуктуації», яка призведе згодом до утворення «нового порядку». При цьому не завжди є можливість відслідкувати, який саме вплив спричинив цю флуктуацію, та оцінити масштаб і особистісну значущість для клієнта таких змін.

З іншого боку, не треба недооцінювати можливості психотерапевтичної взаємодії, оскільки за умови утворення терапевтичного альянсу, визначення реалістичних та відповідних меті психотерапії завдань і дотримання принципів психотерапевтичний вплив все-таки залишається потужною основою для виникнення флуктуацій у цій відкритій системі. Завдання психотерапевта у такому розумінні специфікується необхідністю бути уважним до будь-яких змін, що відбуваються з клієнтом, і готовим до застосування ситуативно значущих технік, можливо, навіть таких, які створюються «тут і зараз» у штучному, разовому варіанті і можуть бути застосовані лише до одного клієнта у одній психотерапевтичній ситуації.

Звісно, у такому підході постає питання про фахові опори психотерапевта. Якщо теорії особистості не можуть бути надійною основою для організації ефективної психотерапевтичної взаємодії, то, очевидно, мають бути певні інші основи. Відмовившись від концепції «суб'єкт-об'єктних» відносин між психотерапевтом і клієнтом, з неминучістю стикаємося із завданням нового визначення їх ролей.

Для того, щоб психотерапевт був сильним «елементом комплексу», здатним впливати на процеси і результати нових системних утворень, він має бути не знавцем відомих теорій, які далеко не завжди відповідають актуальному контексту психотерапевтичної ситуації, а умільцем у справі допомоги у створенні «життєвих теорій» для клієнта [8].

У такому разі йому необхідно володіти принципами створення таких теорій, тобто володіти принципами метатеоретичного мислення – мислення над теоріями, вільного від будь-якої відомої теорії, але здатного створювати нові теорії. Звісно, йдеться не про наукові теорії у власному сенсі цього слова.

Теоріями зарубіжні автори називають у розширеному трактуванні узагальнений погляд людини на певний аспект реальності [9]. Цей погляд може ревізуватися, переглядатися, змінюватися. Науковим мисленням (також у розширеному трактуванні) називають мислення пошукове, цілеспрямоване, здатне до знаходження знань. Його продуктом, результатом є наукове розуміння. Таке наукове мислення – це вищий рівень розвитку мислення, такий, який забезпечує достатню координацію між теорією (у тому числі – теорією «життєвою», ненауковою за формально-логічними ознаками) та її доказами та можливий за умови функціонування мета-рівня мислення. Сформованість у психотерапевта метатеоретичного мислення є однією з важливих умов для перетворення психотерапевтичної взаємодії у синергетичну діяльність, у якій не просто

додаються ефекти від діяльностей членів терапевтичної діади, але й виникають нові ефекти, можливі лише у такій організованій взаємодії.

Висновки. Отже, узагальнюючи наведені у статті міркування, слід зазначити наступне:

- На постнекласичному етапі розвитку психології відносини між теорією та практикою змінюються: теорія перестає бути принциповим дороговказом для практики, теорія формується у відповідності до практики, «виростає» із неї, слугує їй кращому осмисленню та покращенню. У консультативній та психотерапевтичній практиці це означає вільніше ставлення до теорій та орієнтацію лише на ті з них, які є справді корисними і підтверджуються практикою їх використання.

- Психотерапевтична взаємодія, розглянута у постнекласичній парадигмі крізь призму синергетичного методу, постає як відкрита нелінійна система, що складається, як правило, з двох елементів, що, у свою чергу, також являють собою відкриті нелінійні системи.

- Головна ознака добре організованої взаємодії – психотерапевтичний ефект, який перевищує просте додавання ефектів від окремих діяльностей клієнта та психотерапевта, у тому числі – ефект, більший, ніж можна спостерігати при спонтанній ремісії.

- Психотерапевтичні впливи у синергетичному підході отримують статус дій, що можуть спричинити випадкові флуктуації у системі, якою в даному випадку є система психічного змісту клієнта. Цей зміст може бути організованим за різними принципами. Завдання психотерапевта – знайти разом з клієнтом задовільний принцип реорганізації та нової організації, нового порядку.

- Важливою умовою перетворення психотерапевтичної взаємодії у синергетичну діяльність є сформованість у психотерапевта метатеоретичної системи координат, у якій здійснюється перебіг професійного мислення, що дає можливість враховувати актуальний психотерапевтичний та особистісний контекст і створювати адекватні цьому контексту «життєві теорії».

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці та верифікації програми підготовки психологів на основі викладених принципів.

Список використаних джерел:

1. Богданов А. А. Тектология: (Всеобщая организационная наука) / Богданов А. А. ; [в 2-х кн. : кн. 1] ; [редкол. Л. И. Абалкин (отв. ред.) и др.] / Отд-ние экономики АН СССР. Ин-т экономики АН СССР. – М. : Экономика, 1989. (Экон. наследие). – 304 с.
2. Гусельцева М. С. Постмодернистские перспективы развития психологии / М. С. Гусельцева // Теория и методология психологии: Постнеклассическая перспектива / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. - С. 45-73.
3. Завьялов В. Ю. Элементарный учебник дианализа / В. Ю. Завьялов; [отв. ред. Л. С. Дубицкая] – Кировоград : «Полиум», 2003. – 480 с.
4. Князева Е.Н., Курдюмов С.П. Синергетика как новое мировидение: диалог с И. Пригожиным // Вопросы философии. – № 12. – М., 1992. – С. 3 – 20.

5. Леонтьев Д. А. Неклассический вектор в современной психологии / Д. А. Леонтьев // Теория и методология психологии: Постнеклассическая перспектива / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. - С. 74-94.
6. Петровский В. А. Наука личности: четыре проекта общей персонологии / В. А. Петровский, Е. Б. Старовойтенко // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9, № 1. – С. 21-39.
7. Чепя М.-Л. А. Синергетичне бачення шляхів еволюції психо-соціальних систем [Електронний ресурс] / М.-Л. А. Чепя. – Режим доступу <http://www.psy-genetno.org.ua/node/123>.
8. Щербина Л.Ф. Метатеоретичне мислення психотерапевта: модель, дослідження, програма розвитку / Л. Ф. Щербина. – К. :«Геопринт», 2012. – 283 с.
9. Kuhn D. Developmental origins of scientific thinking / D. Kuhn, S. Pearsall // Journal of Cognition and Development. – 2000. – № 1. – P. 113-129.

REFERENCES:

1. Bogdanov, A.A. (1989). Tektologiya: Vseobshchaya organizatsionnaya nauka [Tectology: organizational science]. Moskow: Ekonomika [in Russian].
2. Guseltseva, M. S. (2007). Postmodernist prospects of psychology's development. Theory and Methodology of Psychology: Postnonclassical prospect. A.L.Zhuravliov, A.V. Yurevich (Ed.); Moskow: Institut psihologii RAN.
3. Zavyalov, V. Yu. (2003). Elementarnyi uchebnik dianaliza [Elementary Dianalysis textbook]. Kirovograd: Polium [in Russian].
4. Kniazeva, E.N. & Kurdiunov S.P. (1992). Sinergetika kak novoie mirivideniie: dialog s I. Prigozhinym [Synergetics as a new vision of the world: dialogue with I. Prigogine]. Voprosy filosofii - Issues of Philosophy, 12, 3-20. [in Russian].
5. Leontyev, D.A. (2007). Non-classical vector in contemporary psychology. Theory and Methodology of Psychology: Postnonclassical prospect. A.L.Zhuravliov, A.V. Yurevich (Ed.); Moskow: Institut psihologii RAN.
6. Petrovski, V.A. Starovoitenko Ye.B. (2012). Nauka lichnosti: chetyre proekta obshchei pesonologii [Personality Science: four projects of General Personology]. Psihologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki - Journal of Higher School of Economics, Vol. 9, 1, 21-39. [in Russian].
7. Chepa, M.-L.A. Chepa M.-L.A. Synergetychnе bachennya shlyahiv evolyutsiyi psyho-sotsialnyh system [Synergetic vision of the psycho-social systems evolution]. Retrieved from <http://psy-genetno.org.ua/node/123> [In Ukrainian].
8. Shcherbyna, L.F. (2012). Metateoretychne myslennya psyhoterapevta: model, doslidzhennya, programa rozvytku [Meta-theoretical thinking of Psychotherapist]. Kyiv : Geoprynt [In Ukrainian].
9. Kuhn D. Pearsall S. (2000). Developmental origins of scientific thinking. Journal of Cognition and Development, 1, 113-129.

Krupelnytska, L.F. Psychological practice in postnonclassical paradigm. The article analyzes the challenges faced by psychological science and practice at the Postnonclassical stage of their development. Theory is influenced by practice, develops with practice and is better understood through practice. Psychological practice is discussed from the perspective of the synergistic approach that considers the psychotherapeutic interaction as an open nonlinear system. A well-organized interaction has a therapeutic effect that is greater than the simple sum of the effects of individual client and therapist's activities. During effective psychotherapy the therapist and client's goals gradually converge becoming virtually the same. When this happens, one can speak about a therapeutic alliance in which the efforts of both parts bring the results better than the sum of their individual efforts. With the formation of the therapeutic alliance, the realistic objectives of psychotherapy and the principles of the psychotherapeutic influence form fluctuations in the open system that is a client in terms the synergetic consideration. The therapist in this situation should notice any changes in the client, and be ready to use situational techniques, including those created here and now to fit the unique client in the unique therapeutic situation.

As an important prerequisite for the transformation of the psychotherapeutic interaction into the synergistic activity is the therapist's meta-theoretical thinking that is a methodological basis for both the theories and the "above the theories" principles of thinking and new theoretical constructions. Psychotherapist is a strong complex in the new system entities.

Keywords: psychological practice, Postnonclassical paradigm, psychotherapeutic interaction, synergetic activities, meta-theoretical thinking

Відомості про автора

Крупельницька Л.Ф. – доктор психологічних наук, доц. кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка м. Київ, Україна

Krupelnytska, Lyudmyla F. – Dr., dept. of psychodiagnosics and clinical psychology, faculty of psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

УДК 159.9-097.36

Лукомська С.О.

ПРОЩЕННЯ ІНШИХ І ПРОЩЕННЯ СЕБЕ В КОНТЕКСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ АТО

Лукомська С. О. Прощення інших і прощення себе в контексті надання психологічної допомоги учасникам АТО. Статтю присвячено аналізу проблем прощення та самопрощення у контексті сучасної психології і психотерапії. Окреслено особливості використання даних понять в іноземних мовах, релігійному і філософському дискурсах. Охарактеризовано ситуативно зумовлене та диспозиційне прощення, визначено психологічні механізми міжособистісного прощення і прощення себе. Визначено поняття моральної травми учасників бойових дій. За результатами емпіричного дослідження учасників, з'ясовано, що найвищі показники за шкалою самозвинувачення мають респонденти віком до 35 років, а найнижчі – старші 55 років. За таких умов стає актуальною надання психологічної допомоги учасникам бойових дій, спрямованої на зниження почуття провини, а в окремих випадках і сорому за скоєні вчинки. Встановлено, що самопрощення знижує ризик виникнення симптомів посттравматичних розладів (ПТСР) і суїцидальних намірів в учасників бойових дій. Розкрито етапи психотерапевтичної роботи із прощенням у контексті реабілітації учасників АТО.

Ключові слова: учасники бойових дій, прощення, самопрощення, провина, сором, ПТСР, моральна травма, психологічна допомога.

Лукомская С.А. Прощение других и прощение себя в контексте оказания психологической помощи участникам АТО. Стаття посвящена анализу проблем прощения и самопрощения в контексте современной психологии и психотерапии. Определены особенности использования данных понятий в иностранных языках, религиозном и философском дискурсах. Охарактеризованы ситуативно обусловленное и диспозиционное прощение, определены психологические механизмы межличностного прощения и прощение себя. Определено понятие моральной травмы участников боевых действий. Установлено, что высокие показатели по шкале самообвинения имеют участники АТО в возрасте до 35 лет, а самые низкие – старше 55 лет, что свидетельствует об актуальности оказания психологической помощи, направленной на снижение чувства вины. Установлено, что самопрощение снижает риск возникновения симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и суицидальных намерений у участников боевых действий. Раскрыты этапы психотерапевтической работы с прощением в контексте реабилитации участников АТО.

Ключевые слова: участники боевых действий, прощение, самопрощение, вина, стыд, ПТСР, моральная травма, психологическая помощь.

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням соціальної напруженості, а розширення масштабів реальної і віртуальної комунікації часто призводить до того, що конфліктних ситуацій в житті людини стає все більше. З таких умов особливої актуальності набуває проблема не лише конструктивного розв'язання конфліктів, а й збереження психологічного благополуччя кожної особистості. Велику роль у цьому процесі відграє вміння прощати не лише інших, а й самого себе. Статтю присвячено достатньо новій для української психології проблемі прощення. Дане поняття набуло поширення у посткласичній філософії, яка значною мірою детермінує усі людинознавчі науки, у тому числі психологію та психотерапію. Прощення зачіпає усі сфери людської діяльності, тому для психологів дуже важливі знання про структуру цього процесу, чинниках, як впливають на нього та засобах оптимізації в процесі консультування людини у кризових ситуаціях. Відомо, що на війні людина стикається із різноманітними моральними дилемами, вирішення яких часто призводить до внутрішньоособистісних конфліктів, а нерідко й до моральних травм, які слід відрізнити від ПТСР: якщо ПТСР насамперед є медичним діагнозом, то моральна травма – багатоаспектною проблемою, в основі якої лежить самозвинувачення. Складність вивчення феномена самопрощення полягає в тому, що, попри широку поширеність поняття прощення у розмовній мові, літературі, богослов'ї і філософських теоріях, зміст його неоднозначний. Внаслідок цього, при проведенні психологічних досліджень прощення виникають труднощі термінологічного характеру, розробки методик та інтерпретації даних.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Попри те, що проблема прощення є достатньо відомою, її наукові дослідження почалися відносно

нещодавно (наприкінці 80-х рр. XX століття, R.D. Enright, M. Santos, R. Al-Mabuk) [3] та стосувалися насамперед впливу почуття провини на подружні, дитячо-батьківські та товариські стосунки. Більш ранніми дослідженнями доведено, що прощення допомагає зменшити емоційний біль людині, яка зазнала несправедливого поводження (R. C. A. Hunter [7], M. E. Kaufman [8], R. P. Fitzgibbons [5]). Насамперед слід дати визначення психологічному поняттю прощення, яке певною мірою відрізняється від філософських і релігійних трактувань.

З релігійної точки зору пробачити не означає проігнорувати образу або злочин, слід визнати, що зло заслуговує покарання, але не людини, а Бога, пробачити не означає відчувати теплі почуття до кривдника, але з точки зору релігій слід відмовитися від помсти. Релігійне трактування прощення передбачає необов'язковість відновлення відносин. По суті відповідальність за покарання кривдника перекладається на Бога, а зовнішнє придушення своєї образи зумовлене виключно страхом покарання вищих сил. У християнському розумінні міжособистісне прощення має прийматися як прощення божественне. Порівнюючи Дзен Буддизм і Християнство S.Fittipaldi стверджував, що буддиська доктрина про відсутність прив'язаностей і переживання саторі (просвітлення) аналогічна вченню про прощення у християнстві, оскільки обидві акцентують увагу на процесі очищення, не зацикленості на минулому, гнучкому мисленні і тенденції до зміни переконань. Згідно із Дзен, психологічне благополуччя людини досягається шляхом виконання чотирьох приписів: 1) не відчувати ненависті і відмовитися від поганих вчинків; 2) слідувати кармі, обставини, в яких знаходиться людина, створені її минулими діями і думками, але в майбутньому вони зникнуть; 3) не прив'язуватися до предметів і явищ, адже саме вони є причиною страждань; 4) бути в гармонії з Дао, тобто позбавитися від поганих думок. Натепер подібні твердження широко використовуються у контексті популярної майндфулнесс терапії, яка широко застосовується у роботі з людьми у кризових станах.

Щодо філософських поглядів на природу прощення, то переважна більшість західних філософів виділяють важливість розпізнавання моральних принципів, що породжують прощення і співчуття та базуються на розумінні кривдника розумом. Так, наприклад, французький філософ епохи Відродження М. Монтень визначав два види прощення: таке, яке вимагає душевних зусиль і прощення «по доброті». А. Шопенгауер вважав прощення ідентичним забуванню образи, а Ф. Ніцше визначав його передусім як відсутність помсти. На думку сучасного філософа J. North [9], прощення у своєму розвитку проходить від стадії образи та гніву до прийняття рішення про пробачення, зумовлене небажанням жити в полоні негативних емоцій. Традиційно прощення розглядається у філософії як чеснота, висока моральна якість – вияв любові до ближнього за вираженого самоконтролю¹.

Слід окреслити й особливості використання слова прощення у різних мовах, зокрема в українській. В англійській термінології загальноприйнятим є термін *forgiveness* (від староанглійського *forġifnes*, *forġiefnes*, *forġiefennes*), його синонімами вважаються *remission* (вживається як певна дія щодо пробачення чи звільнення від покарання) та *mercy* (готовність до пробачення – милосердя, помилування, співчуття). У французькій мові основним поняттям для позначення пробачення є *pardon* (від латинського *dono*, віддати, отримати щось в подарунок, жертва + префікс *per-* як показник дії). В українській мові «прощення» означає дію за значенням *прощати*, *простити*, поблажливість до когонебудь, скасування кари; помилування. В українському тлумачному словнику прощення визначається як процес припинення відчуття образи, обурення чи *гніву* щодо особи за сприйнятий злочин чи провину, чи інакше – припинення домагатися покарання чи відшкодування, відмова від болісних переживань, прощання з ними.

У психології прощення визначається як процес свідомої відмови від образи, зумовленої несправедливим ставленням інших людей до себе. Слід відрізнити прощення від лояльного ставлення, виправдання та забування, які, на відміну від прощення, хоча й оцінюють вчинок як негативний, але не вважають його несправедливим. Прощення відрізняється за змістом і від прийняття, за яким жертва змінює свої погляди за злочин, водночас при прощенні вчинок із негативного не стає позитивним, змінюються лише ставлення до людини, яка його вчинила. У даному контексті доречний вислів М.Ганді, що вміння прощати є характеристикою лише сильних людей, слабкі духом не здатні пробачати.

Мета статті – психологічний аналіз феноменів прощення і самопрощення в контексті психологічної допомоги людині у кризових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Натепер найбільш дослідженими у психології є стрес-і-копінг модель прощення (P. Strelan, T. Covic, E. L. Worthington), процесуальна (R. D. Enright, R. Fitzgibbons) та еволюційна моделі (M. E. McCullough). Згідно із моделлю стрес-і-копінг, людина, переживаючи фізичні та психологічні симптоми хронічного стресу, намагається подолати їх шляхом застосування копінг-стратегій, на думку авторів моделі, ці копінги завжди мотивовані спрямованістю на прощення, або на агресію. Ключовою особливістю процесуальної моделі є необхідність розрізнення прощення від примирення. Якщо для останнього достатньо вербального виразу («я пробачив тебе»), то прощення це складний процес, який починається із внутрішньої інтенції та завершується поведінковим актом, що підтверджується не лише словами, а й подальшою діяльністю. Згідно із еволюційною моделлю, прощення є функцією часу: протягом певного часового проміжку, який залежить від індивідуальних особливостей, людина змінює своє ставлення до кривдника від негативного до нейтрального або позитивного, тобто прощає його. Загалом прощення є узгодженим із контекстом психологічним процесом зміни ставлення до

кривдника (F. D. Fincham, H. Jackson, S. R. H. Beach) [4], а також психологічним виміром особистості, рисою, що зумовлює її схильність до прощення у різних контекстах (M. E. McCullough, E. L. Worthington) [11]. Відповідно, прощення у психології розглядається на ситуативному та диспозиційному рівнях.

Ситуативно зумовлене прощення – це комплексне поняття, що не має однозначного визначення, втім ключовою особливістю якого є ідея про вільно обраний психологічний процес зміни ставлення до особи, яка несправедливо поводитись із суб'єктом, коли протягом певного часу негативні емоції та думки трансформуються у нейтральні, а власне образа сприймається виключно ситуативною, вчиненою у певному міжособистісному контексті. M. E. McCullough, F. D. Fincham, J. Tsang [10] акцентують увагу на просоціальній мотивації подібних змін, яка розгортається у трьох вимірах: по-перше, ображена людина керується мотивацією уникнення свого кривдника, чи умов, у яких відбувся несправедливий вчинок, по-друге, її поведінка зумовлена бажанням помститися, по-третє, попри образу, людина схильна позитивно сприймати кривдника. Коли людина пробачає, вона стає менше мотивованою на уникнення взаємодії, не прагне помсти і відчуває нейтральні (чи позитивні) почуття до особистості кривдника (але не до його вчинку). Однак зміна мотивації при ситуативно зумовленому прощенні завжди тривала у часі, це свідомий процес, який вимагає значних психологічних зусиль особистості.

Диспозиційне прощення означає відмінності у схильності до пробачення інших осіб незалежно від їх особистості, стосунків з ними та часових проміжків (M. Allemand) [1]. Насамперед цей вид прощення відображає рівень відкритості особистості, а при її дослідженні слід аналізувати не соціальний контекст, а поведінкові моделі, емоційну та когнітивну сферу людини, диспозиційно схильної до прощення. Диспозиційне та ситуативно зумовлене прощення об'єднує спільна характеристика – подолання гніву, яке може бути ситуативним і періодичним, а може характеризувати людину незалежно від умов та обставин його виникнення.

Поняття самопрощення (Self-forgiveness) введено у науковий обіг психології у 1974 р., його становлення триває й по нині, однак ключові характеристики визначено ще у 90-х рр. XX ст., а саме, любов до себе та самоповага незалежно від життєвих обставин. Так, згідно із R. S. Dillon і M. R. Holmgren самопрощення сприяє відновленню самоповаги та складається із трьох елементів: об'єктивної провини, негативних почуттів до результатів власних вчинків та прийняття себе як особистості зі всіма чеснотами та недоліками [6]. На думку L. Bauer, J. Duffy, E. Fountain самопрощення є переходом від самовідчуження до відчуття узгодженості власного Я, розуміння того, що ідеальних людей немає і кожній людині властиво помилятися [2]. Відповідно до фазної моделі (R. D. Enright), у досягненні самопрощення особа проходить наступні фази: 1) розкриття (заперечення, провини, сором), 2) прийняття рішення (зміна поглядів), 3)

робота над собою (самоаналіз, співчуття до себе), 4) досягнення результатів (пошук нових сенсів і постановка нових життєвих цілей) [3].

Слід відрізнити самопрощення від міжособистісного прощення, яке є примиренням (більше зовнішнім, а не внутрішнім феноменом). Емоційними детермінантами самопрощення є провина та сором. Провина – це негативно забарвлене почуття, об'єктом якого є деякий вчинок суб'єкта, який здається йому причиною негативних для нього і інших людей наслідків. У той час як почуття провини, як правило, спонукає людину відшкодувати завдані нею збитки внаслідок аморальних дій в ім'я своєї залежності, то почуття сорому викликає відчуття власної неадекватності і це почуття може залишатися навіть після спроб виправити несправедливість. У людини буде виникати бажання зникнути в присутності інших людей, ізолюватися, тому що стан самобичування і неповноцінності може стати нестерпним. Сором включає підсвідомі переконання, що людина невдаха, негідна любові, погана, і не заслуговує того, щоб бути щасливою.

Базуючись на відомому вислові «На війні усі вірять в Бога», ми провели дослідження особливостей релігійного копінгу учасників АТО (пацієнтів Черкаського обласного госпіталю ветеранів війни) за методикою. З'ясовано, що досліджуваним віком від 18 до 40 років властиві такі методи релігійного копінгу як очищення через виконання релігійних ритуалів (читання молитв, відвідувань церкви на свята) та духовне незадоволення, тобто учасники АТО різного віку схильні до самозвинувачень, сприймають фізичну травму або психотравму як покарання за власну гріховну поведінку чи «карму» попередніх поколінь. З віком зменшується прагнення до комфорту і близькості з Богом (пошук духовної підтримки та духовного зв'язку не є актуальним), зменшується самозвинувачення у психотравматичних подіях, натомість збільшується пошук сенсу буття і ресурсів виживання у стресогенному середовищі. За результатами дослідження учасників АТО за методикою самоствавлення В.В. Століна і С.Р.Пантїлєєва, з'ясовано, що найвищі показники за шкалою самозвинувачення мають респонденти віком до 35 років, а найнижчі – старші 55 років. За таких умов стає актуальною надання психологічної допомоги учасникам бойових дій, спрямованої на зниження почуття провини, а в окремих випадках і сорому за скоєні вчинки.

Визначення прощення у консультуванні подібне до загальнопсихологічного й детально аналізується в контексті трьох моделей. Перша модель прощення (R.D. Enright) [3] складається із 20 окремих процесів, згрупованих у чотири фази. Фаза 1 «Розкриття»: визначення власних психологічних захистів від образи, конфронтація зі злістю (визнання її, а не приховування), вираження почуття сорому (за його наявності), усвідомлення катексису, усвідомлення причин несправедливого ставлення, розуміння того, що ображена людина несвідомо порівнює себе із кривдником, усвідомлення страждань не від вчинку іншої людини, а від своєї образи не неї, розуміння можливості змінити власне ставлення до ситуації. Фаза 2 «Прийняття рішення»:

усвідомлення того, що стратегія взаємодії на основі образи не є ефективною, готовність розглядати прощення як варіант поведінки, бажання пробачити кривдника. Фаза 3 «Робота з образою та гнівом»: усвідомлення того, що образа була несена людиною в контексті її соціальної (чи професійної) ролі, емпатія, усвідомлене співчуття до людини, що скоїла несправедливий вчинок, усвідомлення власного емоційного болю. Фаза 4 «Підведення підсумків»: розуміння власного сенсу прощення, своєї потреби в ньому, усвідомлення отриманого позитивного досвіду із минулої ситуації, відчуття полегшення і позбавлення від емоційного болю.

Друга модель прощення (М. Е. McCullough, Е. L. Worthington, К. С. Rachal) [12] полягає у розвитку навичок когнітивної та афективної емпатії. Дана модель складається із дев'яти компонентів і значною мірою подібна до описаної вище. На першому етапі встановлюється контакт між клієнтом та консультантом, на другому – людина повинна зрозуміти наскільки подія була шкідливою для неї та усвідомити власні когнітивні, емоційні та поведінкові реакції. Ці два етапи аналогічні фазі «Розкриття» першої моделі, однак їх реалізація передбачає лише одну зустріч клієнта із психологом-консультантом. Третій етап полягає у дискусіях (з психологом чи іншими учасниками групи) з приводу емпатії: її визначення, необхідності у повсякденному житті чи у діяльності фахівців тих або інших професій. Четвертий етап – це психоедукація з приводу негативного впливу почуттів сорому та провини на психічне та соматичне здоров'я людини. П'ятий етап – когнітивний рефреймінг із фокусуванням на психічному стані та життєвій ситуації кривдника. На шостому етапі клієнт для себе визначає час, необхідний йому для прощення кривдників, на восьмому – відбувається зосередження на власних потребах клієнта і яким чином прощення сприятиме їх реалізації та нарешті – відбувається обговорення досвіду, отриманого під час бесід з психологом-консультантом, можливостях перенесення отриманих знань на інші ситуації повсякденного життя.

Третя модель прощення (М. Е. McCullough, Е. L. Worthington) [11] передбачає лише одну зустріч клієнта із психологом, протягом якої особа, що зазнала несправедливого ставлення, пише листа своєму кривднику, де описує всі свої почуття до нього.

Чотирьох-компонентна модель самопрощення складається із таких елементів як відповідальність, каяття, загоєння і відновлення.

Відповідальність – визнання своєї ролі у заподіянні шкоди іншій людині. Акцентується увага саме на ролі (як складовій діяльності), а не на провині – самозвинуваченні. Як правило прийняття відповідальності є когнітивною якістю, оскільки передбачає розуміння нанесеної шкоди і раціональний контроль за своїми емоціями провини та сорому.

Каяття – емоційна реакція після заподіяння шкоди іншим людям, складається із почуттів провини та сорому. Почуття провини включає в себе виражену психічну напругу і жаль з приводу своїх вчинків. Натомість почуття сорому зосереджене не на негативних діях стосовно інших, а на

оцінці власної особистості. При цьому сором завжди зумовлений соціальною оцінкою інших людей, а провина є мінімізацією почуття сорому за рахунок визнання негідності своїх вчинків своєрідного каяття перед ними. У даному випадку провина виконує позитивну просоціальну функцію, воно сприяє постстресовому відновленню, а не призводить до саморуйнівної поведінки, депресії чи зловживання речовинами як почуття сорому. Прийняти відповідальність після каяття за свої вчинки допомагає насамперед психоедукація. Крім того важлива психоедукація і для допомоги клієнтам в розрізненні почуття сорому від почуття провини.

Загоєння – традиційно вважається, що прощення має міжособистісний характер, коли ображений робить альтруїстичний вчинок, вибачаючи свого кривдника. Втім насамперед кривдник має дозволити собі бути прощеним, часто саме власні бар'єри та страх суспільного осуду призводять до кристалізації почуття провини і сорому, зумовлюють негативне ставлення до себе, а згодом й численні психосоматичні хвороби. Процес загоєння складається із трьох елементів: визнання заподіяної шкоди, усвідомлення відповідальності за свої дії та позитивні наміри щодо удосконалення своєї поведінки: турбота про інших, благодійність, суспільно-корисна діяльність тощо.

Відновлення – полягає у прийнятті свого досвіду, визнанні цінності власної особистості попри вчинені негативні дії, формуванні нового образу я з урахуванням минулих помилок і позитивними очкуваннями щодо майбутнього.

Моделі сприяння прощенню та самопрощенню загалом подібні. В американській психології вони пов'язані із релігійним світоглядом, духовністю як внутрішньою спонукою, а не нав'язаною із-зовні вимогою, що сприяє полегшенню реалізації прощення інших і прощення себе у психологічному консультуванні людини в кризових ситуаціях.

Висновки. Отже, помилково розглядати самопрощення в контексті прощення міжособистісного, оскільки у цьому випадку воно зводиться виключно до подолання спрямованих на себе негативних установок, але із дозволу інших осіб. Насправді ж самопрощення є способом відновлення або підтримання власної внутрішньої самооцінки навіть без зовнішнього виразу прощення з боку інших людей. Слід зазначити, що вербальне підтвердження пробачення ображеної людини дуже рідко зумовлює справжнє самопрощення, що негативного позначається на психологічному здоров'ї людини та її загальному функціонуванні. По суті самопрощення є самореабілітацією, оскільки часто самозвинувачення дуже суб'єктивні й наносять людині більше шкоди, ніж вона завдала ображеному. Узагальнений досвід отримання прощення, прощення інших людей та самої себе зумовлює виникнення у людини так званої тріади або світогляду прощення, що сприяє її відкритості світу та психологічному благополуччю в цілому.

Перспектива подальших досліджень полягає в аналізі проблеми прощення і самопрощення в контексті сучасної психотерапевтичної практики, оскільки розв'язання багатьох психологічних проблем і

лікування психосоматичних хвороб починається із прощення людиною самої себе та інших людей.

Список використаних джерел:

1. Allemand M. Age differences in forgivingness: The role of future time perspective / M. Allemand // *Journal of Research in Personality*. – 2008. – Vol. 42. – P. 1137–1147.
2. Bauer L. Exploring self-forgiveness / L. Bauer, J. Duffy, E. Fountain // *Journal of Religion and Health*. – 1992. – Vol. 31. – P. 149–160.
3. Enright R.D. The adolescent as forgiver / R.D. Enright, M. Santos, R. Al-Mabuk // *Journal of Adolescence*. – 1989. – Vol. 12. – P. 95–110.
4. Fincham F.D. Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity / F.D. Fincham, H. Jackson, S.R.H. Beach // *Journal of Social and Clinical Psychology*. – 2005. – Vol. 24. – P. 860–875.
5. Fitzgibbons R.P. The cognitive and emotive use of forgiveness in the treatment of anger / R.P. Fitzgibbons // *Psychotherapy*. – 1986. – Vol. 23. – P. 629–633.
6. Holmgren M.R. Self-forgiveness and responsible moral agency / M.R. Holmgren // *The Journal of Value Inquiry*. – 1998. – Vol. 32. – P. 75–91.
7. Hunter R.C.A. Forgiveness, retaliation, and paranoid reactions / R.C.A. Hunter // *Canadian Psychiatric Association Journal*. – 1978. – Vol. 23. – P. 167–173.
8. Kaufman M.E. The courage to forgive / M.E. Kaufman // *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*. – 1986. – Vol. 21. – P. 177–187.
9. North J. Wrongdoing and forgiveness / J. North // *Philosophy*. – 1987. – Vol. 62. – P. 499–508.
10. McCullough M.E. Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations / M.E. McCullough, F.D. Fincham, J. Tsang // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2003. – Vol. 84. – P. 540–557.
11. McCullough M. E. Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: Review and critique / M.E. McCullough, E.L. Worthington // *Counseling and Values*. – 1994. – Vol. 39 (1). – P. 2–14.
12. McCullough M.E. Interpersonal forgiving in close relationships / M.E. McCullough, E.L. Worthington, K.C. Rachal // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1997. – Vol. 73. – P. 321–336.

REFERENCES:

1. Allemand, M. (2008). Age differences in forgivingness: The role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, vol. 42, pp. 1137–1147.
2. Bauer L., Duffy J., Fountain E. (1992). Exploring self-forgiveness. *Journal of Religion and Health*, vol. 31, pp. 149-160.
3. Enright R.D., Santos M., Al-Mabuk R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, vol. 12, pp. 95–110.
4. Fincham F.D., Jackson H., Beach S.R.H. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 24, pp. 860–875.
5. Fitzgibbons R.P. (1986). The cognitive and emotive use of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, vol. 23, pp. 629–633.
6. Holmgren M.R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry*, vol. 32, pp. 75-91.
7. Hunter R.C.A. (1978). Forgiveness, retaliation, and paranoid reactions. *Canadian Psychiatric Association Journal*, vol. 23, pp. 167–173.

8. Kaufman M.E. (1986). The courage to forgive. *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*, vol. 21, pp. 177–187.
9. North J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, vol. 62, pp. 499–508.
10. McCullough M.E., Fincham F.D., Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, pp. 540–557.
11. McCullough M.E., Worthington E.L. (1994). Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: Review and critique. *Counseling and Values*, vol. 39 (1), pp. 2–14.
12. McCullough M.E., Worthington E.L., Rachal K.C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 73, pp. 321–336.

Lukomska, S.O. Forgiveness and self-forgiveness in the context of psychological assistance of combatants. *This article deals with forgiveness and self-forgiveness in the context of modern psychology and psychotherapy and in foreign languages, religious and philosophical discourses. Combatants are confronted with ethical and moral challenges that can lead to a serious inner conflict (moral injury) because of the collision between the persons' real-life experience and their core ethical and moral beliefs. Whereas PTSD is a mental disorder that requires a diagnosis, a moral injury is a dimensional problem. More specifically, a moral injury has been defined as perpetrating, failing to prevent, bearing witness to, or learning about acts that transgress deeply held moral beliefs and expectations. Limited research has focused on protective factors associated with decreased suicide risk among military personnel and veterans. Self-forgiveness, defined as the act of generosity and kindness toward the self-following self-perceived inappropriate action, may be associated with decreased risk for suicide ideation and attempts, but few studies have examined this relationship. The results of empirical research show that the respondents aged 35 years, and those over 55 years of age had the highest and lowest scores on the self-incrimination scale respectively. The results suggest that self-forgiveness may reduce posttraumatic stress and suicide attempts risks among military personnel. The author also discusses the situational and dispositional forgiveness, psychological mechanisms of interpersonal forgiveness and self-forgiveness as well as the stages of psychotherapeutic work with forgiveness in crisis situations.*

Keywords: combatants, forgiveness, self-forgiveness, shame, guilt, PTSD, moral injury, psychological assistance

Відомості про автора

Лукомська С.О. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії методології та історії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України м.Київ, Україна

Lukomska, Svitlana.A. – PhD in Psychological sciences, Senior Researcher of laboratory of methodology and theory of psychology G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv

УДК 159.9-056.265:355.04

Лук'яненко М. М.

ДЕБРИФІНГ ЯК МЕТОД ПОПЕРЕДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ

Лук'яненко М.М. Дебрифінг як метод попередження розвитку синдрому посттравмаімчних розладів. У статті здійснено аналіз теоретичних аспектів дебрифінгу як методу попередження розвитку синдрому посттравматичних розладів. Проаналізовано останні дослідження і публікації які були пов'язані з проблематикою ефективності дебрифінгу як методу попередження ПТСР та проблеми інтеграції учасників бойових дій у суспільство. Виділено і проаналізовано прояви ПТСР (симптоматичні повторення, симптоми уникнення, симптоми збудження) у осіб, які перенесли психічні травми. Висвітлено основні види (психологічний, кризовий і аналітичний дебрифінг), завдання, умови, форми, фази (вступна, фаза думок, емоцій та почуттів, фаза симптомів, фаза інформування, фаза реадаптації та пост-дебрифінг) та особливості проведення групового дебрифінгу.

Ключові слова: посттравматичні стресові розлади, психологічна допомога, дебрифінг, психологічний дебрифінг, кризовий дебрифінг, аналітичний дебрифінг, групова психотерапія, кризові ситуації, інтеграція, реабілітація, адаптація.

Лукьяненко М.Н. Дебрифинг как метод предупреждения развития синдрома посттравматических расстройств. В статье проведен анализ теоретических аспектов дебрифинга как метода предупреждения развития синдрома посттравматических расстройств. Проанализированы последние исследования и публикации, которые были связаны с проблематикой эффективности дебрифинга как метода предупреждения ПТСР и проблемы интеграции участников боевых действий в обществе. Выделены и проанализированы проявления ПТСР (симптоматические повторения, симптомы избегания, симптомы возбуждения) у лиц, перенесших психические травмы. Освещены основные виды (психологический, кризисный и аналитический дебрифинг), задачи, условия, формы, фазы (вводная, фаза мыслей, эмоций и чувств, фаза симптомов, фаза информирования, фаза реадaptации и пост-дебрифинг) и особенности проведения группового дебрифинга.

Ключевые слова: посттравматические стрессовые расстройства, психологическая помощь, дебрифинг, психологический дебрифинг, кризисный дебрифинг, аналитический дебрифинг, групповая психотерапия, кризисные ситуации, интеграция, реабилитация, адаптация.

Постановка проблеми. Коло практичних завдань в галузі психологічної допомоги достатньо широке і охоплює усі сфери професійної діяльності людини. В цьому аспекті проблема психологічної корекції осіб, що підлягали психологічній травматизації безпосередньо чи опосередковано має свої особливості. Особи, які перенесли травмуючу подію, з одного боку, характеризуються звуженою свідомістю, фіксованою на події, а з іншого, - мають гостру потребу виразити свій досвід пережитого, усвідомити його під час спілкування, в тому числі і з надією на співчуття своїм стражданням і розуміння. У разі відсутності такої соціально-психологічної підтримки у постраждалих спостерігаються агресивність, злоба та інші дезадаптовані прояви, які розглядаються як наслідки перенесеної психічної травми.

Проблема повноцінної інтеграції учасників бойових дій у суспільство, сприяння активному включенню їх у процес соціального функціонування, реалізації їхнього особистісного потенціалу, наявність несприятливих психологічних факторів, гостра потреба у соціально-психологічному

захисті та психологічній реабілітації є досить актуальною, а особливого значення набуває пошук методів полегшення їх соціалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До проблематики, що пов'язана із особливостями соціально-психологічної реабілітації та адаптації учасників надзвичайних ситуацій зверталися як зарубіжні, радянські так і українські вчені, а саме: А. Боченков, Г. Ломакін, С. Максименко, В. Місюра, Є. Підчасов, О. Тімченко, Б. Грін, Б. Колодзін, Д. Шпігель розглядали загальні особливості психологічної адаптації та реабілітації військовослужбовців Р. Абурахманов, В. Березовець, А. Караяні, Є. Потапчук, О. Сафін, Н. Феденко, Дж. Келлі, Дж. Ротор розробляли теоретико-практичні основи відновлення психічного здоров'я людини після діяльності в екстремальних умовах.

Т. Паронянц, В. Лесков, В. Сідак, Н. Павлик стверджують, що для більшості учасників бойових дій адаптація до цивільного життя супроводжується важкими відчуттями краху перспектив, ізоляції та відчуження від суспільного життя, оскільки в реальному житті їх досвід та знання часто виявляються незатребуваними; Дж. Мітчелл першим запропонував термін «дебрифінг» для працівників «небезпечних професій»; А. Болотовой, Ю. Жуковим, Л. Петровської було проведено дослідження, спрямоване на порівняння ефектів зворотного зв'язку, яке подається різними способами: традиційним і у формі дебрифінгу.

Мета статті полягає у характеристиці групового дебрифінгу як методу попередження розвитку посттравматичних стресових розладів.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Учасники бойових дій, що повернулися до мирного життя, пережили надсильні емоції (втрата близьких, загроза їх життю та здоров'ю, жахи війни), перебували у стані стресу тривалий час. Це зумовило наявність у них травматичних та посттравматичних стресових розладів.

Аналіз досліджень дозволяють стверджувати, що учасники бойових дій відчують стійку ситуаційну соціально-психологічну дезадаптованість. Це зумовлено наявністю у них травматичних та посттравматичних стресових розладів [7; 10]. Їх основними проявами є:

- симптоматичні повторення (нав'язливі спогади трагедії, що повторюються; сновидіння, що повторюються; відтворення переживань у формі ілюзій, галюцинацій, флешбек-епізодів);
- симптоми уникнення (намагання втекти від розмов, думок, почуттів, місць, людей – усього, що може нагадувати про трагедію; блокування пам'яті; відсторонення від близьких);
- симптоми збудження (труднощі у засипанні; роздратованість; підвищена пильність; необґрунтовані вибухи злості).

Відносно новим засобом зменшення психологічних наслідків пережитого стресу для учасників бойових дій в Україні є застосування психологічного дебрифінгу.

Метод дебрифінгу, був запропонований американським психологом Дж. Мітчеллом у 1983 році для працівників «небезпечних професій»

(рятувальники, пожежники, військовослужбовці під час бойових дій та ін.), який у світовій і вітчизняній практиці набирає популярності.

У вітчизняній психології фахівці з корекції кризових станів адаптували методику психологічного дебрифінгу, що виправдала себе в роботі з ветеранами в'єтнамської війни і працівниками поліцейських підрозділів США і ряду Європейських країн.

Слово «дебрифінг» (англ. debriefing) було запозичене американськими психологами з військової термінології, де воно позначало зворотню процедуру «брифінг» (англ. briefing - «інструктаж»), щось на кшталт «розбір польотів». В ході дебрифінга військовий доповідає про деталі виконання завдання і отриманих інструкцій [1]. Додатковим завданням такого «розбору польотів» є згладжування психологічного стресу і допомога солдату в поверненні до його обов'язків. [7]

Адміністрація державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України, (наказ № 683 від 02 листопада 2016 р. «Про затвердження Порядку здійснення психологічного забезпечення службової діяльності в Державній службі спеціального зв'язку та захисту інформації України та Переліку психологічних протипоказань, наявність яких унеможлиблює проходження військової служби за контрактом (навчання) в Державній службі спеціального зв'язку та захисту інформації України») визначає термін дебрифінг як метод роботи з групою психічною травмою [5].

Дебрифінг - це форма кризової інтервенції, особливо організована і чітко структурована робота в групах з людьми, що спільно пережили катастрофу або трагічну подію [3].

Розрізняють такі види дебрифінгу:

Кризовий дебрифінг - дебрифінг, що проводиться за фактом вчинення терактів, а також в місцях стихійних лих і катастроф, є частиною програми надання першої допомоги і допомагає постраждалим пережити ситуації сильного страху, травми, крайнього дискомфорту, майнової шкоди чи втрати друзів і близьких. Метою психологічного опитування є зниження ймовірності виникнення посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем за допомогою надання можливості виговоритися, «відторгнення спогадів шляхом їх вербалізації» [8]. Дебрифінг як засіб надання першої психологічної допомоги має англійську назву «Critical Incident Stress Debriefing».

Методики і структура проведення кризового дебрифінга варіюються в залежності від характеру і масштабів трагедії. Так наприклад, в місцях терактів, катастроф і стихійних лих застосовується багаторівневий дебрифінг, при якому психологи і рятувальники, які працюють безпосередньо на місці події, згодом самі отримують психологічну допомогу від своїх колег на «другому рівні» [8].

Аналітичний дебрифінг. У психологічних дослідженнях, дебрифінгом називають коротку бесіду між дослідником і учасником експерименту, що проводиться по завершенні психологічного дослідження. Дебрифінг є

важливою етичною ланкою, що дозволяє переконатися, що учасники добре поінформовані і не постраждали в ході експерименту.

З юридичної точки зору, дебрифінг - це основна міра обережності у випадках проведення досліджень на людях; він є настільки ж важливим, як і отримання письмової згоди на участь в експерименті. Цей тип дебрифінгу особливо актуальний для досліджень в галузі соціальної психології при експериментах, які використовують брехню. Дебрифінг зазвичай не застосовується при проведенні обстежень, спостережень, або інших видів наукових досліджень, які не пов'язані з брехнею, і пов'язані з мінімальним ризиком для учасників.

Методологічні переваги дебрифінгу надають експериментатору можливість перевірити ефективність гіпотези і виявити учасників, які змогли розкрити задум експерименту і виявити брехню. Дані отримані від цих учасників повинні бути виключені з подальшого аналізу. Багато психологів акцентують важливість проведення дебрифінгу навіть при відсутності брехні [9; 10].

Психологічний дебрифінг (англ. debriefing – доповідь після повернення завдання) являє собою групове обговорення пережитої екстремальної ситуації, що сприяє розумінню причин, які викликають стрес, і усвідомленню дій, необхідних для усунення цих причин.

Психологічний дебрифінг – це особливим чином організоване обговорення, що може проводитися як психологом, так і спеціально навченим персоналом – членом команди швидкого реагування – лікарем або офіцером.

Мета психологічного дебрифінгу - попередити **розвиток** стійких наслідків емоційної травми шляхом створення можливостей для свідомої оцінки на когнітивному рівні та емоційної переробки травматичної події.

Загальна мета групового обговорення у дебрифінгу – мінімізація психологічних страждань.

Даний засіб дозволяє вирішувати наступні завдання:

- зниження рівня емоційного сприйняття екстремальної ситуації;
- зменшення рівня індивідуальної і групової психологічної напруги;
- регулювання морального і психологічного стану учасників;
- «опрацювання» вражень, реакцій і почуттів;
- когнітивна організація пережитого досвіду за допомогою розуміння структури і сенсу подій, що відбулися, реакцій на них;
- зменшення відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій.

Дебрифінг як спосіб психологічного втручання поступово стає буденною процедурою в багатьох країнах, хоча ефективність його поки не доведена. Насправді існує багато свідчень, що подібні психологічні опитування не тільки неефективні, але й шкідливі [4]. У березні 2007 року американський журнал «Перспективи психологічної науки», що видається «Асоціацією психологічних наук» (англ. Association for Psychological Science) вніс кризовий дебрифінг в список процедур, здатних завдати шкоди потерпілим [6].

Психологічний дебрифінг проводиться практичним психологом, який виконує роль «ведучого», що спрямовує бесіду у потрібне русло. Для проведення дебрифінгу необхідно щоб працювали хоча б двоє психологів, один організовує роботу в групі, інший у випадку необхідності проводить індивідуальну роботу з учасниками групи

Дебрифінг проводиться якомога раніше після події, іноді через кілька годин або днів після трагедії. Вважається, що оптимальний час для проведення дебрифінга - не раніше ніж через 48 годин після події. До цього моменту завершиться період гострих психічних реакцій, до учасників подій повертається здатність до рефлексії і самоаналізу.

При цьому психолог повинен ознайомитися із специфікою групової роботи, з проблемами, пов'язаними з тривогою, травмою і втратою, бути впевненим у собі, емоційно врівноваженим, уміти управляти власними емоціями незважаючи на інтенсивні емоційні прояви членів групи [1].

Психологічний дебрифінг не рекомендується застосовувати під час гострої фази для попередження/профілактики ПТСР у дорослих, що зазнали впливу потенційно травматичної події. Дітям, що зазнали впливу потенційної травматичної події, не рекомендується проведення психологічного дебрифінгу.

Практика показує, що психологічний дебрифінг повинен проводитися з дотриманням наступних умов:

- наявність окремої кімнати, ізольованої від будь-яких шумових впливів;
- кількість учасників не повинна перевищувати 10 чоловік (оптимально 5-7 чоловік). При більшій кількості учасників група розбивається на підгрупи зі своїм «ведучим».

Психологічний дебрифінг використовує як індивідуальне, так і як групове втручання. Загалом, психологічний дебрифінг, може проводитися з групами людей, які спільно перебували в стресових ситуаціях, або з групами, створеними за ознакою належності до однієї служби (підрозділу), або просто об'єднаними спільністю пережитої події.

Групові заняття переважають не тільки у зв'язку з економічними та технічними перевагами, але й тому, що така форма роботи відтворює початкову ситуацію. Група стає місцем для **спілкування** і відновлення порядку, довіри і почуття безпеки. Робота в групі дає можливість з'ясувати проблематику підрозділів і окремих учасників, допомагає зменшити напруження і знизити рівень негативних емоцій.

Психологічний дебрифінг здійснюється за методикою «круглого столу». Члени групи повинні розташуватися навколо столу. Це краще, ніж використання традиційної моделі групової терапії, коли стільці розташовані по колу з порожнім простором всередині. Ця організація простору може бути незвична для групи людей і тому сприйнята як загрозна.

Оптимальна кількість учасників в групі від 10 до 15 осіб. Час сесії становить 2-2,5 години без перерви. Обмеження вводиться з тієї причини, що за цей час відбувається дуже інтенсивна переробка досвіду, в якій

здіянні досить сильні емоції. Зазвичай передбачається одне розширене групове заняття, яке починається з короткого викладу його цілей.

Психолог, що керує дебрифінгом, повинен ясно уявляти собі, що він не консультант і вже, звичайно, не груповий терапевт в традиційному сенсі, він організатор групового обговорення. Його робота включає виступ, слухання, прийняття рішень, навчання, слідування порядку денному, «приведення» зустрічі до задовільного завершення і позитивного результату. Можна використовувати аудіо - і відеозаписи ситуацій і подій. Перед проведенням дебрифінгу доцільно провести експрес-діагностику постстресового стану, що допоможе з'ясувати ситуацію у групі і визначити тактику роботи з окремими її членами [4].

Слід відзначити ще раз, що дебрифінг спрямований на мінімізацію небажаних психологічних наслідків і попередження розвитку синдрому посттравматичних розладів. Ця мета досягається шляхом пізнавальної організації досвіду; зменшення тривоги і напруження; розуміння універсального характеру індивідуальних реакцій за рахунок інтенсивного «обміну» почуттями; мобілізації ресурсів для соціальної підтримки, підсилення групової згуртованості та солідарності; підготовки учасників до правильного сприйняття свого наступного стану і використання різноманітних стратегій психологічної допомоги.

При груповому дебрифінгу працюють ті ж механізми, що і в груповій психотерапії, однією з найголовніших складових є соціальна фасилітація і підтримка. Як правило, спочатку учасники вважають, що їх симптоми і переживання унікальні, але з часом, коли учасники починають ділитися один з одним, вони розуміють, що кожен має схожий досвід і схожі переживання. Це заспокоює учасників, дає їм відчуття захищеності і причетності.

Процес дебрифінгу складається з трьох частин:

- а) «вентиляція» почуттів у групі і оцінка стресу ведучими;
- б) обговорення «симптоматики» і надання психологічної підтримки;
- в) мобілізація ресурсів, надання інформації і планування подальшої допомоги.

На початку дебрифінгу учасникам пропонується поділитися своїми враженнями про травматичну подію, спочатку описавши те місце, де вони перебували, коли вперше почули про цю подію, а потім наступні враження. Координатор заняття просить учасників розповісти про свої враження на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Пропонується також описати найбільш страхітливі моменти пережитих подій. Психолог, погоджуючись з тим, що переживання були дуже важкими, в той же час підкреслює, що реагування носило універсальний характер і що прояв в умовах катастрофи слабких сторін цілком можна було передбачити. Можуть даватимуться поради щодо ймовірних емоційних реакцій. Слід підкреслювати як важливу роль вербалізації своїх вражень, так і необхідність термінового поновлення повсякденної діяльності для того, щоб пом'якшити прояви фобічного уникнення. Після групового заняття учасники можуть прослухати лекцію про процес відновлення після

перенесеної психічної травми, при цьому дається **інформація** про реакції на травматичну ситуацію які часто зустрічаються і про стадії процесу відновлення.

Загалом у груповому дебрифінгу виділяють від 5 до 7 обов'язкових фаз [6].

1. Вступна фаза. Процедура починається зі знайомства – дебрифери та учасники представляються. Потім встановлюється мета дебрифінгу – допомогти впоратись з наслідками травмуючої ситуації.

Ця фаза передбачає роз'яснення ведучим мети, завдань і правил; зняття тривоги в учасників з приводу новизни та «незвичайності» процедури. В учасників можуть бути сумніви, що вони не зможуть повідомити деякі факти або сформулювати свою проблему. Лідер групи роз'яснює, що дебрифінг – це нове для них заняття. Тому, чи будуть вони це робити добре, чи ні з'ясується в процесі проведення дебрифінгу. Такий підхід задає визначену систему очікувань: всі присутні будуть обговорювати свої думки і почуття, і спробують це робити з користю для себе. Належне проведення цієї фази зменшує ймовірність того, що група буде погано функціонувати надалі. Оптимальний час на вступ – 15 хвилин.

Потім ведучий визначає правила дебрифінгу для того, щоб мінімізувати тривогу, яка може виникнути в учасників.

До основних правил, яких слід дотримуватись відносять наступні:

а) представитися та висловити власне ставлення до обговорюваної події; якщо учасник не хоче обговорювати певний факт, не потрібно його змушувати це робити; всі інші уважно вислуховують те, що говорить кожний з присутніх;

б) дотримуватися конфіденційності: те, що відбувається або обговорюється в групі не виноситься назовні;

в) не критикувати інших;

г) кожний говорить від свого імені, про свої переживання, вчинки (від першої особи), а не про чужі;

д) психолог попереджає учасників, що вони можуть знову пережити негативні почуття, але це і є завдання дебрифінгу – навчитися переборювати реальні негативні емоційні стани;

е) хоча група і працює без перерви, але це не означає, що забороняється виходити на певний час у справах, але при цьому він повинен повернутися.

Учасники можуть доповнити цей список. Можуть задати уточнюючі запитання. Правила визначаються для того, щоб зменшити хвилювання.

Членам групи надається можливість обговорювати ті питання, які для них є цікавими, хоч і виходять за рамки заданої теми. Важливо пам'ятати, що в учасників може бути мінімальний досвід обговорення проявів свого «Я» у груповій роботі, або ж такого досвіду взагалі може не бути. Психолог повинен заохочувати та заспокоювати членів групи, особливо в процесі вступної фази.

Потрібно, щоб учасники групи знали, що дебрифінг не передбачає оцінок, критики, суперечок. Доцільно проговорити, що під час процедури

можливе посилення сильних переживань. Через це учасники можуть відчувати себе гірше. Але це необхідний етап опрацювання травматичного досвіду, без якого неможливо від цих переживань позбавитись.

2. Фаза фактів спрямована на розповідь кожного учасника про те, що відбувалося з ним: що він бачив, де знаходився і що робив. Саме таким чином можна відновити повну картину і хронологію подій.

Завдання: повністю згадати травмуючу ситуацію.

Учасникам пропонується по черзі відповісти на такі запитання:

- Хто Ви та як пов'язані з подією?
- Де Ви були, коли сталась подія?
- Що трапилось?
- Що Ви бачили? Чули?

Таким чином, кожна людина коротко описує те, що сталося з нею під час інциденту: як вона побачила подію та в якій послідовності. Доцільними є перехресні запитання учасників один одному, які допомагають прояснити і сформуванню об'єктивну картину події. Це дає можливість відновити відчуття орієнтації в ситуації, що може сприяти впорядкуванню думок і почуттів. Знання всіх подій та їх послідовності створює відчуття когнітивної організації.

Психолог повинен заохочувати перехресні питання учасників, що допомагають прояснити і відкоригувати об'єктивну картину фактів і подій. Це важливо, оскільки кожна людина сприймає помилки та реконструює картину по-своєму. Почуття часу також буває порушено. Так, учасник перестрілки, що продовжувалася близько хвилини, відтворюючи цей факт, повідомив, що подія тривала щонайменше 10 хвилин.

Тривалість фази фактів можна варіювати. Але чим довше тривав інцидент, тим довша повинна бути дана фаза. Однак слід пам'ятати, що людина може мати власне бачення ситуації, яке визначається різними факторами: її місцем знаходження в цей момент, тривалістю участі, поміченими дрібницями тощо. Власне бачення визначає особистий сенс того, що трапилось для цієї конкретної людини і стає в подальшому джерелом страждань.

3. Фаза думок, емоцій та почуттів. Зазвичай, це сама тривала фаза дебрифінгу. Попередні фази актуалізували переживання, які достатньо потужні і можуть бути руйнівні для людини.

Завдання цього етапу – створити такі умови, за яких учасники мали б змогу пригадати і виразити сильні почуття в умовах підтримки групи і в той же час підтримати інших учасників, які також переживають сильні страждання.

На цій фазі дебрифінг фокусується на процесах прийняття рішень і мислення.

Учасники відповідають на запитання:

- Яка була Ваша перша думка, коли ви усвідомили, що трапилось?
- Які рішення Ви приймали? Чому?
- Як Ви реагували?
- Що було для Вас найгіршим із того, що трапилось?

- Що запам'яталось Вам найбільш яскраво?
- Які тілесні відчуття Ви відчували під час події?
- Щоб Ви сказали тим, хто загинув, якби мали таку можливість?

Перша думка зазвичай включає те, що складає основу тривоги. Однак виказати ці думки учасникам може бути складно, тому що вони можуть здаватись недоцільними або недостойними. Співставлення своєї реакції з подібними реакціями інших людей знижує напругу і формує спільність.

Ведучий просить перейти від опису подій до розповіді про внутрішні переживання та психологічні реакції на них. Дуже важливо згадати перші враження, які промайнули в голові, думки, імпульсивні вчинки і емоційні реакції.

Людина часто боїться поділитися своїми першими думками, оскільки вони здаються недоречними і соромливими. Незважаючи на те, що розповіді можуть набувати надто драматичного характеру, не можна допускати, щоб домінували почуття будь-кого з учасників, а всі інші перетворилися б на слухачів: кожен повинен отримати можливість висловити свої переживання.

Бажано, щоб всі висловлювались по черзі. Завдання ведучих – підтримувати прояв почуттів зі сторони учасників. При цьому потрібно заохочувати учасників відповідати один одному, висловлювати підтримку і виражати її іншими засобами (дотиком, обіймами, поглядом). Особливо важливо мобілізувати групову підтримку в моменти, коли стан того, хто говорить, погіршується.

Учасники мають відчувати, що будь-які їх емоції мають право на існування, що вони важливі і варті уваги.

Часто звучать такі почуття, як: жах, страх, безпорадність, безсилля, самотність. Досить характерним почуттям є почуття провини. Люди засуджують себе за ті рішення, які їм доводилось приймати в умовах недостатньої інформації, паніки. Можливе виникнення так званої «провини того, хто вижив» – коли людина відчуває відповідальність за загибель інших, провину за нездатність допомогти і врятувати померлих, переживає установки типу: «краще б замість нього загинув я».

Психолог підтримує у групі розуміння того, що висловлюючись, учасники знову переживають сильний стрес, але це відбувається у ситуації, коли реальна небезпека минула, а почуття кожного знаходять розуміння і підтримку групи.

Якщо хтось виходить за двері, один з ведучих має піти за ним і поговорити певний час для того, щоб підтримати і дати виразити сильні почуття. Вираз інтенсивних почуттів знизить напругу і дозволить повернутись у групу.

Також необхідно з'ясувати, що було найважчим у екстремальній ситуації, оскільки відповідь саме на це питання пробуджує переживання, пов'язані з конфліктними почуттями, через які можуть виникнути труднощі. Разом з тим, бесіду потрібно спрямовувати так, щоб у процесі розповіді у членів групи створювалось відчуття спільності і природності їх психологічних реакцій.

У кінці цієї фази можуть бути обговорені враження учасників на місці події.

Питання, які, можливо, будуть задані, наступні:

Ваші враження про те, що відбувалося навколо вас, коли події тільки починалися і в ході їх розвитку?,

Що ви думали й почували?

Важливо звернути увагу на тих, хто складає враження найбільш травмованих, хто мовчить або у кого найбільш виражені симптоми. До таких учасників слід підійти після закінчення і поговорити індивідуально.

4. Фаза симптомів передбачає обговорення проявів стресового психічного стану, який спостерігався учасниками і сприймався ними у зміни своєї поведінки. В результаті складається перелік симптомів, що описує спектр психологічних наслідків критичного інциденту в даній конкретній групі. Кожен учасник має можливість зрозуміти та усвідомити свій стан, а також розповісти про ті симптоми, які раніш нікому не розповідав.

Під час фази симптомів психолог просить учасників описувати симптоми, які вони пережили на місці події, коли інцидент завершився, коли вони поверталися додому, протягом наступних днів і в даний час. Варто наголосити, що багато людей відчувають схожі симптоми і якщо один "укрив" симптом, він може почути його з вуст іншого. Слухаючи один одного, учасники розуміють, що їх реакції нормальні. Також, психолог допомагає з'ясувати, що змінилося в сприйнятті свого "Я" і навколишнього світу, важливо розділити ці зміни на 4 категорії: емоційні, поведінкові, когнітивні, фізіологічні, світоглядні.

Обов'язково потрібно задати запитання про незвичні переживання, про труднощі повернення до нормального режиму життя та роботи.

Психолог повинен наголосити на тому, що страх може викликати зміни в поведінці. Фобічні реакції (страхи) можуть виявитися, коли люди бояться повернутися на місце, де відбувалася подія. Особливо проблематичним це стає, якщо це місце їхньої основної роботи. Результатом таких інцидентів можуть бути випадки, коли люди змінюють місце проживання, бояться спати без світла, зменшують швидкість їзди на машині.

Варто зазначити, що постстресовий стан працівників рано чи пізно створює певний вплив на сімейне життя, при цьому працівник може почувати, що його рідні не в змозі зрозуміти, що він пережив. Як результат, пошуки розуміння приводять до колег, що пережили ті ж самі події.

5. Фаза інформування направлена на роз'яснення учасникам природи постстресових станів як «нормальних реакцій на екстремальну ситуацію»; обговорення варіантів та засобів їх подолання і можливих у майбутньому негативних психологічних наслідків. Психолог у формі міні-лекції повідомляє про види, ознаки та наслідки, спричинені стресами. Інформацію можна роздати учасникам у письмовому вигляді і попросити їх визначити, які з цих реакцій вони переживають. Потрібно:

– підкреслити те, що описані стани та симптоми – це нормальна реакція на ненормальну ситуацію, що з часом вони минуть;

- розповісти, які реакції можуть бути в подальшому;
- проговорити методи самодопомоги;
- інформувати учасників про те, де вони зможуть отримати допомогу;
- відповісти на запитання учасників.

6. Фаза «закриття минулого» і «новий початок» спрямована на підведення підсумків пережитого і встановлення зв'язку між минулим і майбутнім. Ритуали «закриття минулого» існують у кожній культурі (поминки, річниця, відвідування місць, пов'язаних з певними подіями тощо), однак вони припускають і власну творчу участь, наприклад, багато з тих, хто пережив катастрофу, пізніше присвячують своє життя, щоб допомогти уникнути нових катастроф або зменшити їх травматичні наслідки, використовують свій досвід при наданні допомоги, беруть участь у діяльності добровільних рятувальних бригад та ін.

У цій фазі психолог повинен спробувати узагальнити реакції учасників, розповіді про особисті події, можна наводити результати досліджень. Цей аспект демонструє оцінку «нормальності реакцій на ненормальні події».

7. Фаза реадаптації сприяє обговоренню і плануванню майбутнього. Однією з головних цілей дебрифінгу є створення відчуття внутрішнього психологічного комфорту. Корисно обговорити також, у яких випадках, учасник повинен звертатись за подальшою допомогою. Вирішальними можуть бути такі показники:

- якщо симптоми не зменшилися через 6 тижнів,
- якщо симптоми збільшилися згодом,
- якщо працівники не в змозі адекватно виконувати свої функціональні обов'язки, або виникають конфлікти та непорозуміння в сім'ї.

Психолог повинен наголосити на тому, що група може прийняти рішення про необхідність повторного дебрифінгу, або, як мінімум, відзначити його можливість, якщо інцидент був особливо травматичним. Повторний дебрифінг може бути також необхідний при деяких обставинах, наприклад, смерті одного зі працівників. Учасникам дебрифінгу і членам групи варто подумати, як вони будуть спілкуватися один з одним надалі, коли команда буде розформована. Наприклад, обмінятися телефонами й адресами.

Психолог повинен акцентувати увагу на закінченні дебрифінгу, що, в свою чергу, надає процесу завершеність і логічну злагодженість.

Для закріплення досвіду потрібно:

- коротко підсумувати те, що було сказано;
- запитати, чи не залишилось чогось важливого, про що хотілось би сказати зараз;
- подякувати всім за участь, за те, що змогли поділитися своїми почуттями, підтримати один одного;
- нагадати про конфіденційність;
- запропонувати учасникам подумати про те, як вони можуть підтримати один одного в подальшому;
- можна визначити час і місце нової зустрічі, яку вони зможуть організувати самі або при підтримці ведучих.

Формально процедура дебрифінгу завершується питаннями учасників до ведучих, порадами, як поводитися у майбутньому, де шукати джерела психологічної підтримки або професійної допомоги, роздаванням пам'яток, листівок (якщо вони заздалегідь підготовлені).

Після завершення фази реадaptaції проводиться пост-дебрифінг.

Пост-дебрифінг. Протягом 20-30 хвилин після завершення слід виділити час тим учасникам, які викликали найбільшу стурбованість у ведучих, поговорити з ними сам на сам. Потім слід обговорити з лідером пророблену роботу, встановити зворотній зв'язок, проговорити найбільш важливі моменти.

Дебрифінг може продовжитися через два тижні або навіть через два місяці. Основною задачею цього процесу є простежити прогрес у регулюванні власного морального і психологічного стану учасників. Тут також можна виділити учасників, що потребують більш інтенсивної психологічної допомоги.

Однак, варто зазначити, що сам по собі дебрифінг не вичерпує необхідності у наданні індивідуальної професійної психологічної допомоги потерпілим і працівникам. В окремих випадках необхідно продовжити психореабілітаційні заходи та більш глибоку психологічну оцінку наслідків несення служби у екстремальних умовах. Вона може проводитися у формі індивідуальних психологічних співбесід, індивідуальної або групової психодіагностики та психокорекції.

Відомо, що в основі багатьох технологій регуляції та саморегуляції психічних станів лежить навіювання та самонавіювання. Вони будуються на використанні позитивних формул – «Я сміливий», «Я впевнений у собі», «Я сповнений сил», «Я впевнений в успіху» тощо, а не – « не треба боятися» , «Я не переживаю» , «Я не відчуваю невпевненості», «Я не згадую про пережите» та ін. Досвід показує, що співробітники і потерпілі, які пережили великі труднощі і особливо «невдачі», часто не помічають позитивних сторін пережитої екстремальної події, натомість вони психологічно зациклюються на негативних почуттях, що деструктивно впливає на особистість. Тому психолог повинен допомогти об'єктивно оцінити пережиті події, і знайти не лише мінуси, але й плюси ситуації [6].

Висновки. Дебрифінг, як вид групової роботи з потерпілими і працівниками, допомагає краще зрозуміти природу травматичного стресу, його симптоми і таким чином оволодіти способами ефективного їх подолання, попередження можливостей виникнення негативних їх наслідків.

Незважаючи на те, що психологічний дебрифінг є популярним втручанням при наданні допомоги рятувальникам і особам, які перенесли психічні травми, наявних клінічних даних, що підтверджують його ефективність у попередженні посттравматичних стресових розладів, недостатньо. Необхідно набагато більше наукових досліджень для визначення його ефективності. Дебрифінг недоцільно використовувати під час гострої фази для попередження профілактики ПТСР у дорослих, а також дітям які зазнали впливу травматичної події. Психологічний

дебріфінг є не психотерапією, а формою екстреної психологічної допомоги.

Список використаних джерел:

1. Караяном А. Г. Психологічна реабілітація учасників бойових дій // Психологічна реабілітація учасників бойових дій / Під ред. А. Г. Караяном, М. С. Полянського. - М., 2003. – 253 с.
2. Кривоконь Н. І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи: монографія / Н. І. Кривоконь. – Х., 2011. – 480 с.
3. Петер С. Психологічна допомога особам, які перенесли психотравмуючий стрес / С. Петер - М., 2001. – 304 с.
4. Про організаційні заходи щодо застосування Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». - [Електронний ресурс]: Постанова КМУ від 8 лютого 1994 р. № 6: станом на 27.07.2009. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/63-94-п>.
5. Решетников М. Особенности состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных ситуациях с витальной угрозой (стихийные бедствия, техногенные катастрофы, теракты). – [Электронный ресурс] / Решетников М. // «Web – кафедра философской антропологии». – 2000. – Режим доступу: <http://anthropology.ru/ru/text/reshetnikov-mm/osobennosti-sostoyaniya-povedeniya-i-deyatelnosti-lyudey-v-ekstremalnyh>
6. Aronson, E. The Handbook of Social Psychology // E. Aronson, T. Wilson, M. Brewer [Experimentation in social psychology. The handbook of social psychology / D. Gilbert, S. Fiske, G. Lindzey/]. – New York, NY: McGraw Hill, 1998. - 4th ed., Vol 1. - pp. 110-112.
7. Psychological Debriefing, from the British Psychological Society. – [Електронний ресурс]. // «The british psychological society». – 2000. Режим доступу: <http://beta.bps.org.uk/>

REFERENCES:

1. Karayanom A. H. (2003) Psykholohichna reabilitatsiya uchasnykiv boyovykh diy [Psychological rehabilitation of combatants] Moscow [in Russian].
2. Kryvokon' N. I. (2011) Sotsial'no-psykholohichne zabezpechennya sotsial'noyi roboty: monohrafiya [Socio-psychological provision of social work: monograph] Moscow [in Russian].
3. Peter S. (2001) Psykholohichna dopomoha osobam, yaki perenesly psykotravmuyuchyuy stres / [Psychological assistance to survivors of traumatic stress] Moscow [in Russian].
4. Pro orhanizatsiyni zakhody shchodo zastosuvannya Zakonu Ukrayiny «Pro status veteraniv viyny, harantiyi yikh sotsial'noho zakhystu». - [Elektronnyy resurs]: Postanova KМУ vid 8 lyutoho 1994 r. № 6: stanom na 27.07.2009. – Rezhym dostupu: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/63-94-п>.
5. Reshetnykov M. (2000) Osobennosty sostoyaniya, povedeniya y deyatelnosti lyudey v ekstremal'nykh situatsiyakh s vytal'noy uhrozoy (stykhuynnye bedstviya, tekhnohennyye katastrofy, terakty). – [Электронный ресурс] / «Web – kafedra fylosovskoy antropolohyy». — Rezhym dostupu: <http://anthropology.ru/ru/text/reshetnikov-mm/osobennosti-sostoyaniya-povedeniya-i-deyatelnosti-lyudey-v-ekstremalnyh>
6. Aronson, E. The Handbook of Social Psychology // E. Aronson, T. Wilson, M. Brewer [Experimentation in social psychology. The handbook of social psychology / D. Gilbert, S. Fiske, G. Lindzey/]. – New York, NY: McGraw Hill, 1998. - 4th ed., Vol 1. - pp. 110-112.

7. Psychological Debriefing, from the British Psychological Society. – [Електронний ресурс]. // «The british psychological society». – 2000. Режим доступу: <http://beta.bps.org.uk/>

Lukianenko, M.N. Debriefing as a method of preventing the development of post-traumatic syndrome disorder. Article is devoted to theoretical aspects of debriefing and its uses in prevention of post-traumatic stress disorder development. Author focuses on latest research on this topic, providing analysis of debriefing usage in future social integration for refugees and war victims. Identified and analyzed manifestations of PTSD (symptomatic recurrence, symptoms of avoidance, arousal symptoms) in persons who have suffered psychological trauma. Author describes main types of debriefing (psychological, analytical and crisis debriefing), shows that debriefing have different types of organization such as group debriefing and individual debriefing, and how they can be provided in real situations. The author identified and analyzed manifestations of PTSD (symptomatic recurrence, symptoms of avoidance, arousal symptoms) in persons who have suffered psychological trauma. The basic types (psychological debriefing, crisis intervention and psychological debriefing), tasks that are based on reducing emotional perception of extreme situations, reducing the level of individual and psychological stress, "processing" of impressions, reactions and feelings, the regulation of moral and psychological state of participants, reducing the feeling of uniqueness and abnormal own reactions and cognitive organization experienced experience through understanding the structure and meaning of the events and reactions to them; conditions of psychological debriefing, phase (introductory phase of thoughts, emotions and feelings, phase symptoms, phase information, the phase of rehabilitation and post-debriefing), parts ("ventilation" feeling in the group and grade stress presenter, discuss "symptoms" and providing psychological support, resource mobilization, information and planning future care) and features a group debriefing. Found that debriefing is not a panacea warned of post-traumatic syndrome disorder and the effectiveness of its use has not been proved. It should be a lot more research to determine its effectiveness.

Keywords: Post-traumatic stress disorder, psychological help, debriefing, psychological debriefing, crisis debriefing, analytical debriefing, group psychotherapy, crisis situation, integration, rehabilitation, adaptation.

Відомості про автора

Лук'яненко М.М. – магістр практичної психології, старший лаборант кафедри практичної психології факультету педагогіки і психології НПУ імені М.П. Драгоманова, м. Київ, Україна

Lukyanenko, M.N. – Master of applied psychology, senior laboratory assistant of applied psychology faculty of education and psychology nous of MP Dragomanova m. Kyiv, Ukraine

УДК 159.97:356.13

Максим О.В.

КОРЕКЦІЯ ЦІННІСНО–СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ЯК МЕХАНІЗМ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙВИХ ДІЙ

Максим О.В. Корекція ціннісно – смислової сфери як механізм реабілітації учасників бойових дій. У статті висвітлено проблему повноцінної соціальної інтеграції учасників бойових дій в суспільство та сприяння активному включенню їх

в процес соціального функціонування. Виявлено, що багато проблем виникає в ціннісно-смысловій сфері особистості. Ієрархія особистісних цінностей зазнає значних змін під впливом екстремальних умов діяльності і тих умов, які її супроводжують. Відмічено, що формується унікальна система цінностей, в якій чільну роль займають цінності, що дозволяють людині вижити на війні, ефективно взаємодіяти з іншими людьми відповідно до вимог ситуації. З'ясовано, що руйнування системи ціннісних орієнтацій, яке відбувається в даних умовах, неминуче призводить до складних психічних станів, які узагальнено можна визначити як дезадаптація. Саме це в поєднанні з іншими несприятливими факторами психофізіологічного характеру є джерелом депресивних станів, неврозів, пограничних станів, що передують суїцидальні дії, серйозні психічні розлади. Це обумовлює необхідність роботи на етапі психологічної реабілітації учасників бойових дій з ціннісно -орієнтаційної сферою їх психічної діяльності.

Ключові слова: військовослужбовці, ціннісні орієнтації, травма, дезадаптація, психологічна реабілітація.

Максим О.В. Коррекция ценностно – смысловой сферы как механизм реабилитации участников боевых действий. В статье освещена проблема полноценной социальной интеграции участников боевых действий в общество и содействие активному включению их в процесс социального функционирования. Обнаружено, что много проблем возникает в ценностно-смысловой сфере личности. Иєрархия личностных ценностей претерпевает значительные изменения под влиянием экстремальных условий деятельности и тех условий, которые ее сопровождают. Отмечено, что формируется уникальная система ценностей, в которой главенствующую роль занимают ценности, позволяющие человеку выжить на войне, эффективно взаимодействовать с другими людьми в соответствии с требованиями ситуации. Выяснено, что разрушение системы ценностных ориентаций, которое происходит в данных условиях, неизбежно приводит к сложным психическим состояниям, которые обобщенно можно определить как дезадаптація. Именно это в сочетании с другими неблагоприятными факторами психофизиологического характера является источником депрессивных состояний, неврозов, пограничных состояний, предваряющих суицидальные действия, серьезные психические расстройства. Это обуславливает необходимость работы на этапе психологической реабилитации участников боевых действий с ценностно -ориентационной сферой их психической деятельности.

Ключевые слова: военнослужащие, ценностные ориентации, травма, психологическая реабилитация.

Актуальність дослідження. Сьогодні наша держава для забезпечення територіальної цілісності України вимушена проводити бойові дії у вигляді антитерористичної операції (АТО) на Сході країни. В ряді багатьох наслідків (економічних, політичних, соціальних), які будь-яка війна несе для суспільства, з'являються також і психологічні наслідки для людини, особливо для тих, хто приймав безпосередню участь у бойових діях. В багатьох учасників бойових дій виникають проблеми з психічним здоров'ям.

Якщо ветерани бойових дій із посттравматичними стресовими розладами стають об'єктом уваги лікарів, психологів, психіатрів, соціальних працівників, то особам з екзистенційними розладами, втратою ідентичності, орієнтації у власній ціннісній системі особистості приділяється набагато менше уваги. Відтак, проблема повноцінної

соціальної інтеграції учасників бойових дій в суспільство, сприяння активному включенню їх в процес соціального функціонування, реалізації свого особистісного потенціалу набуває особливого значення. Необхідність соціальної підтримки при вирішенні цілої низки проблем, таких як: адаптація до нових умов соціального середовища, наявність несприятливих психологічних факторів, незадоволення новим соціальним та професійним статусом, гостра потреба для багатьох учасників бойових дій у соціально-психологічному захисті та психологічній реабілітації, – зумовлює актуальність теми дослідження.

Аналіз досліджень та публікацій у цьому напрямку. Дослідження ветеранів, що воювали в Афганістані, Чечні, Інгушетії, Кабардино - Балкарії, свідчать, що можливість вижити у бойовій обстановці вимагає від людини перебудови всього її істота (рівня пильності й активності, швидкості реакцій, стилю поведінки, системи цінностей і ставлення до навколишнього, інших людей, самого себе). Вплив неоголошеної війни на особистість є складним, полігенним; він являє собою результат взаємодії багатьох досі не досліджених чинників. розвиток соціально-адаптивних можливостей людини, опірності стресам, підвищення здатності відновлюватися після психічних травм досить давно і активно розвивається у психології, психіатрії, реабілітології, соціальній роботі [1]. Однак проблеми реадаптації до мирного життя, можливостей створення системи психологічної допомоги зосереджуються насамперед на учасниках бойових дій, ветеранах і стоїть у центрі уваги Є. Александрова, В. Березовця, А. Іванова, Н. Жуматій, С. Литвинцева, А. Маклакова, Є. Снедкова, О. Резника, М. Титова та ін. [2; 4;]. Якісні зміни свідомості людини, смислового ядра особистості внаслідок участі у війні фіксуються в роботах Н. Тарабриної, М. Зеленової, О. Лазебної [3]. Дослідники проблематики учасників бойових дій, зокрема, Т. Паронянц, В. Лесков, В. Сідак, Н. Павлик стверджують, що для більшості з них адаптація до цивільного життя супроводжується важкими відчуттями краху перспектив, ізоляції та відчуження від суспільного життя, оскільки в реальному житті їх досвід та знання часто виявляються незатребуваними [1, 2].

Проведення часткової психологічної реабілітації демобілізованих учасників АТО та військовослужбовців, які продовжують службу сприятиме їх максимальній адаптації до життєдіяльності в умовах мирного цивільного життя, зокрема профілактиці суїцидів, делінквентної поведінки.

Мета статті: визначити особливості ціннісно – смислової сфери учасників АТО та шляхи її корекції.

Виклад основного матеріалу. Для того щоб правильно оцінити стан, спрогнозувати процес реадаптації до умов цивільного життя і надати найбільш ефективну психологічну допомогу учасникам бойових дій необхідно приділяти увагу не тільки ознакам посттравматичного стресового синдрому, але і особливостям відображення екстремальних ситуацій в ціннісно-смиловий сфері цих осіб. Проблема посттравматичних стресових розладів і постстресових реакцій у учасників війни, які виконували бойові завдання на території бойових дій,

найчастіше виявляється предметом деяких некоректних виступів і спекуляцій на цій хворобливій і дуже делікатній темі. Поява в засобах масової інформації публікацій про «синдром війни» не тільки не сприяють вирішенню даної проблеми, а й значною мірою погіршують її. Їх негативний вплив позначається в двох аспектах:

1. У громадській думці формується неадекватне ставлення до громадян, що воювали через їх нібито психічні відхилення. Суспільство готується до зустрічі з самими крайніми проявами посттравматичних стресових розладів не будучи в достатній мірі інформованими про їх причини та необхідні умови профілактики цих негативних проявів. Таким чином, учасники бойових дій позбавляються одного з основних чинників їх успішної реабілітації, а саме: громадської емпатії, підтримки і визнання суспільством.

2. Неминучість прояву «синдрому війни» впроваджується в свідомість самих учасників бойових дій. Це дуже серйозно відбивається на їх психічному стані та адаптаційних можливостях. У людей, які навіть відносно спокійно переживають наслідки бойової діяльності, ініціюється рефлексивний процес пошуку у себе психічних порушень і розладів. Немає необхідності говорити про те, що в результаті подібного самозаглиблення вони обов'язково знаходяться і неминуче прогресують. Для тих же, хто дійсно відчуває значний душевний дискомфорт після психотравмуючої бойової обстановки, формується почуття повної приреченості на психічну «ненормальність».

Однією з основних причин прояву так званих відстрочених посттравматичних реакцій є досить «істотний дисонанс між системою моральних цінностей, що сформувалася в учасників бойових дій безпосередньо «там», і цінностями, культивованими сьогодні в нашому суспільстві, де часто культ грошей і способи їх добування стають основними символами його розвитку, відсуваючи всі інші цінності на другий план»[1]

Ціннісні орієнтації – особлива форма суспільної свідомості та вид суспільних відносин. Вони регулюють поведінку і свідомість людини в тій чи іншій мірі у всіх без винятку сферах суспільного життя – у праці, науці, побуті, сімейних і особистих стосунках. На відміну від особливих вимог, що пред'являються до людини в кожній з цих сфер, людські цінності мають соціально-загальне значення і поширюються на всіх людей, фіксуючи в собі те загальне й основне, що складає культуру міжлюдських взаємин.

У психологічному словнику під «цінностями» розуміється «... цінності соціальні, заломлюючись через призму індивідуальної життєдіяльності, входять у психологічну структуру особистості як цінності особистісні – є одним з джерел мотивації її поведінки. Кожній людині властива індивідуальна, специфічна ієрархія особистісних цінностей, що є сполучною ланкою між духовною культурою суспільства і духовним світом особистості, між буттям громадським і індивідуальним. Вони відображаються в свідомості у вигляді орієнтацій ціннісних і служать

важливим фактором регуляції соціальної взаємності людей і поведінки індивіда» (ред. С.Ю. Головін, 2001).

За В. Франклом, ціннісні орієнтації виражають особистісну значимість соціальних, культурних, моральних цінностей, відображаючи ціннісне ставлення до дійсності. Цінності регулюють спрямованість, ступінь зусиль суб'єкта, визначають в значній мірі мотиви і цілі організації діяльності. Л. Кольберг розглядає формування ціннісних орієнтацій особистості за допомогою послідовного проходження людиною стадій морального розвитку, в результаті якого цінності суспільства інтеріорізуються особистістю і їх дотримання стає внутрішньою потребою.

В. О. Ядов виокремлює ціннісні орієнтації в окремий рівень установок – вищі установки. Уся градація при цьому виглядає таким чином: від фіксованих установок (вітальних та групових) через базові соціальні установки до ціннісних орієнтацій. Під фіксованістю установки при цьому розуміється ступінь її наближення до норми (коли установка тією чи іншою мірою нав'язується індивідові, а не приймається їм вільно і відповідально).

Отже, ціннісні орієнтації, за В. О. Ядовим, становлять собою інтегративні, вільно та відповідально обрані особистістю установки, що є ширшими і більш включеними, ніж будь-які фіксовані або ж навіть базові соціальні установки, орієнтири й ідеали. Виходячи з цієї логіки, ціннісні орієнтації, на відміну від фіксованих установок, виробляються не в кожного індивіда, а лише в такого, який дійшов до необхідного ступеню розвитку. Перехід від нижчих установок до вищих (ціннісних орієнтацій) відбувається шляхом поступового їх закріплення у відповідних ситуаціях, що відповідають тому чи іншому рівню потреб. Так, рівень нижчих (вітальних) потреб виробляє у простих предметних ситуаціях установки та поведінкові акти, які за своєю суттю ще не є соціальними. Більш високий рівень потреб (наприклад, у спілкуванні з іншими) змушує індивіда керуватися груповими, отже, хоча й примітивними, але за суттю вже соціальними установками. Наступний рівень потреб пов'язано з участю у певній соціальній сфері діяльності. На цьому рівні відбувається виробка базових соціальних установок. І лише вищий рівень потреб, пов'язаних у людини з усвідомленням власної приналежності не до певної діяльнісної сфери, а в цілому до суспільства, культури, людства, формує у людини вершину ієрархії установок, а саме, ціннісні орієнтації, та відповідну їм ціннісну поведінку. В. В. Драченко так характеризує виокремлені компоненти ціннісних орієнтацій: когнітивний компонент містить систему засвоєння особистістю «соціальних знань»: понять, правил, оцінок, норм, переконань, поглядів, вірувань, цінностей); емоційно-мотиваційний компонент містить мотивацію, особистісний сенс цінності, який викликає та закріплює в учнів позитивні емоції, інтерес, бажання і, як наслідок, формує стійке прагнення дотримуватися певних норм і правил; діяльнісний компонент фіксує готовність практично діяти у напрямку того ставлення до об'єктів, що пов'язане з когнітивним та емоційним компонентами і сукупністю відповідних прийомів діяльності, уміннями та навичками [2]. Л. Н. Антілогова наголошує на послідовній ролі

виокремлених нею компонентів у формуванні змістовного наповнення ціннісних орієнтацій. У процесі розвитку ціннісних орієнтацій відбувається, перш за все, емоційне оцінювання, емоційне переживання зовнішньої ситуації, явища-цінності. Це перший безпосередній та інтуїтивний зв'язок особистості з новим явищем дійсності. У процесі встановлення цього зв'язку актуалізуються установки, потреби, мотиви особистості. Наступна стадія полягає у раціональному оцінюванні, яке пов'язане з усвідомленням мотивів, вчинків, що і становить когнітивну основу ціннісних орієнтацій. Поведінковий компонент становить собою практичне втілення ціннісних орієнтацій з урахуванням реальних можливостей особистості у певній діяльності [2]. Л. Н. Антілогова, слідом за Е. В. Соколовим, виокремлює такі функції ціннісних орієнтацій: 1) експресивна, яка сприяє самоствердженню та самовираженню індивіда через прагнення досягти успіху і визнання, а також передати власні цінності іншим; 2) адаптивна, що полягає у здатності індивіда задовольняти власні потреби через ті засоби та з урахуванням тих цінностей, які притаманні певному суспільству; 3) функція захисту особистості (ціннісні орієнтації є ніби фільтрами, що пропускають лише ту інформацію, яка узгоджується із засвоєними цінностями); 4) пізнавальна (спрямована на пошук інформації, необхідної для підтримки цілісності особистості); 5) координативна (полягає у гармонізації психічних процесів) [2].

Перехід від бойової обстановки до мирного життя, часто є дуже швидким, контрастним, і нерідко психологічно болючим. І це теж впливає на втрату почуття соціальної ідентичності. І тому проблема сприйняття світу і самосприйняття у людей, які зазнали травмування під час військових дій стоїть дуже гостро. Пережиті травматичні події, часто виходять за межі життєвого досвіду. В умовах постійної смертельної небезпеки у цих людей змінився образ думок, діапазон почуттів, форми поведінки.

Повернувшись, ці люди стикаються з тим, що їх досвід не вміщується в стереотип світосприйняття, властивий людям, які не знають що таке участь у збройних діях. Поступово у перших відбувається ігнорування цієї частини свого досвіду, своєї особистості, вважаючи, що він не має ніякої цінності. В учасників бойових дій, які прагнуть увійти в мирний ритм життя суспільства, відбувається зміна смислової сфери, виникає двоїста структура, що створює смисловий екзистенціальний конфлікт і роздвоєння особистості. Змістовний екзистенціальний конфлікт характеризується наявністю протиріччя в самій смисловій системі. Цей процес сусідства двох особистостей в одній людині і неусвідомлений характер цього процесу вносить істотний внесок в розвиток посттравматичних стресових порушень.

Ієрархія особистісних цінностей зазнає значних змін під впливом екстремальних умов діяльності і тих умов, які її супроводжують.

Формується унікальна система цінностей, в якій чільну роль займають цінності, що дозволяють людині вижити на війні, ефективно взаємодіяти з іншими людьми відповідно до вимог ситуації. Пізнається справжня ціна

життя, яка і визначає Руйнування системи ціннісних орієнтацій, яке відбувається в даних умовах, неминуче призводить до складних психічних станів, які узагальнено можна визначити як дезадаптація. В даному випадку - це прагнення і спроби реалізації цієї системи цінностей в суспільстві досить агресивними і часто насильницькими методами. Іншими словами, тут можна говорити про стресові реакції, які викликані ціннісно - орієнтаційною невідповідністю, яка укладається в формулу «бий або біжи». Саме це в поєднанні з іншими несприятливими факторами психофізіологічного характеру є джерелом депресивних станів, неврозів, пограничних станів, що передують суїцидальні дії, серйозні психічні розлади. Це обумовлює необхідність роботи на етапі психологічної реабілітації учасників бойових дій з ціннісно -орієнтаційної сферою їх психічної діяльності.

М.Є. Зеленова, провівши ряд досліджень прийшла до аналогічних висновків: повернувшись із зон «гарячих точок», людина відчуває почуття відчуження від суспільства, в яке він повернувся і повинен адаптуватися до нових (для нього), мирних умов життя. Пережиті особою події постають перед ним як безглузді, виникає складне завдання смислоутворення в незнайомому соціальному просторі, необхідність переосмислення трагічного досвіду, який придбав в екстремальних ситуаціях, перегляд і поправка всієї системи сприйняття і самосприйняття, що істотно ускладнює процес реадаптації до цивільним умов життя. За результатами дослідження були зроблені висновки про зв'язок між рівнем свідомості життя і рівнем соціально-психологічної адаптованості; ті ветерани, які зуміли знайти мету в житті, здатні контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у дії успішно долають важкі наслідки військової травми [3].

Травматичні ситуації, властиві військовим діям характеризуються наявністю ціннісних протиріч, екзистенціальних конфліктів, які обумовлені, з одного боку, особливими вимогами, якісно відрізняються від вимог звичайної життєвої ситуації, а з іншого боку, відносною стабільністю ціннісно-сислової сфери особистості, що не піддається швидкому кардинальному перестроюванню. Інакше кажучи, людину змінюють ситуації, в яких він глибоко переживає те, що відбувається. Ситуації, де він є не спостерігачем або читачем, а активним учасником і змушений змінити свої стереотипи.

Перебування в екстремальних ситуаціях призводить до нового переживання цінностей (особливо цінностей друзів і сім'ї, роблячи їх головними в ієрархії, як вважає Е.В.Філатова).

Описуючи стан дезадаптації особистості військовослужбовців, які пережили бойовий стрес, автори відзначають в ньому регулюючу функцію ціннісних орієнтацій, підтверджують недостатню сформованість емоційно-сислового досвіду, стійких смислових відносин у особистості у стані дезадаптації, спрощеність і поляризованість змістовної структури мотивів [6, 7]. Сенс – надзвичайно об'ємне поняття, яке займає важливе місце в багатьох гуманітарних науках. Як явище він має екстралінгвістичну

природу, є результатом розуміння, належить сфері свідомості. Зміст розглядається як індивідуальне психічне утворення, факт свідомості, який характеризується ставленням до інших фактів психічного життя. Регулююча функція сенсу і вплив смисло - життєвих орієнтації на адаптацію особистості визначає реалізацію її взаємин зі світом, специфіку, унікальність і спрямованість життєвого шляху. Смилова сфера особистості як особливим чином організована сукупність смислових утворень забезпечує смислову регуляцію цілісної життєдіяльності суб'єкта у всіх її аспектах. Сенс життя, маючи стійкі характеристики, формує основу особистості, систему «стримувань і противаг», базис моральної цензури, життєві цінності, пріоритети [3].

Поряд з цим життєві смисли в тій чи іншій мірі, під впливом різних факторів, схильні до змін. Одним з таких факторів є екстремальна ситуація, яка ставить перед людиною завдання критики сформованих смислів і вироблення програми свого виживання в умовах, що змінилися, переосмислення цілей свого розвитку. Як вважає М. Ш. Магомед-Эминов, екстремальна ситуація ініціює процес переосмислення дійсності, сприяє переструктуризацію цінностей, мотивів, сенсу. Екстремальна ситуація, обумовлюючи просування особистості шляхом переосмислення свого життя, стимулює як потужні особистісні злети, так і падіння [4, с. 28].

З точки зору С. Е. Чудновського, успішність реадаптації в постекстремальний період пов'язана з наданням «оптимального сенсу життя», «будівництво» якого засновано на фундаменті загальнолюдських цінностей [3,с.16]. Якщо в ієрархії ціннісних орієнтації збережеться значимість сім'ї, професії, любові, здоров'я, творчої активності – основних життєвих цінностей, що характеризують цілісну особистість, можна говорити про успішність адаптації [3, с. 12]. Це обумовлює необхідність роботи на етапі психологічної реабілітації учасників бойових дій з ціннісно-орієнтаційною сферою їх психічної діяльності.

В якості техніки психокорекційної роботи з даної проблеми може бути використана методика ціннісних орієнтацій, запропонована М. Рокичем як засіб діагностики ієрархії особистісних цінностей. Тим не менше досвід роботи, заснований на технології формування перспективної життєвої стратегії (ПЖС) Ст. Авдєєва, дозволяє говорити про можливість досить успішного використання досліджених М. Рокичем цінностей як психокорекційного і психотерапевтичного засобу.

Основу роботи складає пряме ранжування військовослужбовцям в ході індивідуальної бесіди списку цінностей, що пред'являються йому на окремих картках. Методика передбачає два списку цінностей з 18 картками в кожному:

1) термінальні цінності – переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування коштує того, щоб до неї прагнути (цінності – цілі);

2) інструментальні – переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації (цінності – засоби).

Військовослужбовцю послідовно пред'являються обидва списки, виконані на окремих картках розміром 12x5 см (по одній цінності на кожній). Необхідно врахувати, що неакуратне і неохайне виконання окремих карток може суттєво вплинути на вибір. Картки повинні пред'являтися таким чином, щоб респондент міг охопити поглядом все відразу, тобто 18 штук. Спочатку пред'являється набір термінальних цінностей, потім – інструментальних. Робота випробуваного з картками ціннісних орієнтацій за їх ранжирування дозволяє ініціювати у нього рефлексивний процес, спрямований на усвідомлення своїх мотивів, цілей, бажань, прагнень і оцінку власних можливостей щодо їх реалізації. Завдання психолога полягає в активізації і підтримці цього процесу, напрямку його в конструктивне русло. Порівняти результати ранжування за різними підставами у ході бесіди з випробуваним можливо з допомогою питань. Наприклад: «А що заважає реалізувати ці цінності так, як вони «живуть» у «ідеальної людини?»», «Що необхідно для того, щоб це зробити?» «Від кого (чого) залежить успіх реалізації ваших цінностей?» Кропітка спільна творча робота психолога з військовослужбовцем за даною методикою має закінчитися формуванням його найближчих перспектив досягнення:

- а) у внутрішньоособистісній сфері;
- б) в міжособистісній сфері;
- в) у службовій діяльності (професійній сфері).

Ця робота може мати циклічний характер і включається у загальний комплекс психореабілітаційних заходів поряд з іншими техніками і методиками психоемоційної регуляції, психокорекції та психотерапії. В результаті відбувається своєрідна структуризація ціннісних орієнтацій особистості, вибудовується ієрархія цінностей, визначаються пріоритети. Саме цей фактор є однією з умов успішної реабілітації, встановлення внутрішньої гармонії в учасників бойових дій, їх адекватної оцінки навколишньої дійсності, свого місця в ній і особистих перспектив і можливостей.

Підсумком дослідження стали наступні тенденції:

1. Перебування в зоні бойових дій накладає істотний відбиток на ціннісно-смыслову сферу особистості.
2. Лідуючі місця в ієрархії займає група конкретних життєвих цінностей (здоров'я, робота, сім'я, друзі) і цінності професійної самореалізації (відповідальність, ефективність у справах, старанність).
3. На вираженість посттравматичного синдрому впливають фактори оточення: визнання оточуючих, наявність хороших і вірних друзів, задоволення роботою, сформованість особистості (впевненість в собі, відповідальність, реальна оцінка власних сил).
4. Люди, які пройшли через екстремальні ситуації, отримують новий, виходить за рамки звичного, досвід, який знижує рівень свідомості життя, задоволеності життям, віру в можливість управляти і власним життям.
5. Новий досвід дає можливість людині гостріше переживати цінності сім'ї, друзів, роботи і переосмислювати своє життя відповідно до них.

6. Спроби піти від переосмислення призводять до розвитку посттравматичного розладу і далі - до посттравматичного синдрому.

Висновки. Психотравмуючі події, складна соціальна ситуація яка склалася в Україні породжують стан тривоги та переживання у населення, не виключенням стали і військовослужбовці. Для подолання несприятливих наслідків стресової ситуації потрібна спрямована психологічна допомога. Відтак, вкрай важливо здійснювати наукові та прикладні пошуки нових (для вітчизняної системи соціальної роботи) методів соціально- психологічної допомоги для учасників АТО. Перспективою подальших пошуків буде створення реабілітаційної програми для учасників бойових дій на Сході України.

Список використаних джерел:

1. Березовец В. В. Социально-психологическая реабилитация ветеранов боевых действий : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / В. В. Березовец; Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. – М., 1997.– 24 с.
2. Жуматий Н. В. Психологические последствия участия военнослужащих в боевых действиях в Чеченской республике и их медико-психолого-социальная коррекция / Н. В. Жуматий // Консультативная психология и психотерапия. – 2003. – № 4. – С. 146–162.
3. Иванов А. Реабилитация личности военнослужащих, пострадавших в боевых действиях / А. Иванов, Н. Жуматий // Развитие личности. – 2003. – № 4. С.143–152.
4. Лазебная Е.О. Военно-травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий / Е. О. Лазебная, М. Е. Зеленова // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20, № 5. – С. 62–74.

REFERENCES:

1. Berezovets V.V. (1997). Sotsyalno-psykholohycheskaia reabylytatsyia veteranov boevykh deistvyi [Socio-psychological rehabilitation of war veterans] Moscow [in Russian].
2. Zhumatyi N.V. (2003) Psykholohycheskye posledstvyia uchastyia voennosluzhashchykh v boevykh deistvyiakh v Chechenskoii respublyke y ykh medyko-psykholoho-sotsyalnaia korrektsyia [The psychological consequences of military participation in combat operations in the Chechen Republic and its medico-psycho-social correction] Konsultativnaya psihologiya i psihoterapiya - Counseling psychology and psychotherapy 4, 146–162. [in Russian].
3. Ivanov A. (2003) Reabylytatsyia lychnosty voennosluzhashchykh, postradavshykh v boevykh [Rehabilitation of the personality of soldiers injured in the fighting] Razvitie lichnosti - Personal development 4,143–152 [in Russian].
4. Lazebnaia E.O. (1999) Voенно-travmatycheskyi stress: osobennosty posttravmatycheskoi adaptatsyy uchastnykov boevykh [Military-traumatic stress disorder: characteristics of post-traumatic adaptation combatants] Psihologicheskiy zhurnal - Psychological journal [in Russian].

Maksim, O.V. Correction of combatants' value-conceptual sphere as a mechanism of their psychological rehabilitation. *The article deals with combatants' full social integration and the ways to facilitate it. A lot of individuals' problems are related to their value-semantic sphere. Under extreme conditions the hierarchy of personal values undergoes significant changes forming a unique system of values that allow people to survive the war and interact effectively with others in accordance with the situation. It has*

been found that the devaluation of values in crisis conditions inevitably leads to the mental condition that can be defined as maladjustment. If combined with other adverse factors this can cause depressions, neuroses or borderline states followed by suicidal acts or serious mental disorders. Given this, it appears to be reasonable for psychologists to work with combatants' value-conceptual sphere during their rehabilitation.

Keywords: *servicemen, value orientations, trauma, maladjustment, psychological rehabilitation*

Відомості про автора

Максим О.В. – науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Maksim, Olha V. – Researcher, lab. of psychology of maladjusted adolescents, G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

УДК: 159.922.73 : 614.876

Максимов М.В.

ТВОРЧИСТЬ ЯК СКЛАДОВА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Максимов Н.В. Творчість як складова реабілітаційного процесу учасників бойових дій. *В статті розглянуто проблеми розвитку творчого потенціалу як ресурсу реабілітаційного процесу учасників бойових дій. Показано, що арт-терапія є потужним засобом впливу на емоційний та фізичний стан людини. Доведено, що сприймання музики є творчою діяльністю, проте, використання такої можливості творчого розвитку особистості зараз практично відсутнє. Розроблено програму психологічної реабілітації комбатантів засобами музичного сприймання.*

Ключові слова: *особистість, соціалізація, творчість, музика, сприймання, учасники бойових дій.*

Максимов Н. В. Творчество как составляющая реабилитационного процесса участников боевых действий. *В статье рассмотрены проблемы развития творческого потенциала как ресурса реабилитационного процесса участников боевых действий. Показано, что арт-терапия является мощным средством воздействия на эмоциональное и физическое состояние человека. Доказано, что восприятие музыки является творческой деятельностью, однако, использование такой возможности творческого развития личности сейчас практически отсутствует. Разработана программа психологической реабилитации комбатантов средствами музыкального восприятия.*

Ключевые слова: *личность, социализация, творчество, музыка, восприятия, участники боевых действий.*

Актуальність теми дослідження. Участь в бойових діях є кризовим, переломним етапом в житті людини. Потужні стресові фактори, що є невід'ємною складовою війни, яскраве усвідомлення конечності свого буття змінює особистість людини на всіх рівнях. Зрозуміло, що перехід від

мирного життя потребує зміни установок та стереотипів поведінки, тобто специфічного періоду адаптації. Разом з пристосувальною функцією людині властиві творча і руйнівна функції, що істотно впливають на її взаємодію з навколишньою природою, соціумом, самим собою. Якщо вплив стресових факторів був надто потужний, то природньо обумовлена функція адаптації може бути не ефективна. В тому разі, якщо психологи діють лише в парадигмі адаптивності, дитина накопичує цілий комплекс невротичних чи психопатичних компонентів, які надалі серйозно гальмують розвиток особистості. Більш того, у людини виявляється підвищена агресивність, що є наслідком підсилення руйнівної функції. Агресія може бут спрямована як на оточуючих, так і на самого себе (алкоголізм, наркоманія, суїцидальна поведінка тощо). Запобігання зазначеним негативним проявам полягає у забезпечення реалізації творчої функції. Творчість – це діяльність, результатом якої є створення нових матеріальних і духовних цінностей. Творчість є культурно-історичним явищем, що має і психологічний аспект: особистісний і процесуальний. Творчість передбачає наявність у суб'єкта здібностей, мотивів, знань і умінь, завдяки яким створюється продукт, що відрізняється новизною, оригінальністю, унікальністю. Вивчення цих властивостей особистості виявило важливу роль уяви, інтуїції, неусвідомлюваних компонентів розумової активності, а також потребу людини в самоактуалізації, в розкритті і розширенні своїх можливостей.

Постановка наукової проблеми. Відомий метод, що дозволяє реалізувати творчу функцію, є метод арт-терапії. Арт-терапія - це метод впливу на емоційний та фізичний стан людини за допомогою різних видів художнього та вжиткового мистецтва (малювання, живопису, ліплення тощо). Фізичний та фізіологічний вплив арт-терапії перш за все полягає в розвитку ідеомоторних актів, покращанні рухової координації індивіда. Якщо для розвитку лівої півкулі необхідна наявність мовного спілкування, то для розвитку правої півкулі - емоційна стимуляція. Активність правої півкулі проявляється в "несловесній формі" - в малюванні або використанні малюнків для опису почуттів чи подій. Тому арт-терапія є ефективним методом в психологічній реабілітації дітей. Заняття різними видами художньої діяльності сприяють художньому розвантаженню, розвитку креативності та індивідуальності особистості, покращенню самопочуття.

Сучасна арт-терапія використовує вплив мистецтва взагалі та музики зокрема як виховний та психокорекційний засіб. Проте, використання музичних творів з метою психотерапії ще й досі носить суто емпіричний характер. Психологи просто зазначають, який репертуар відомих музичних творів треба застосовувати в тому чи іншому випадку, але механізми психологічного впливу музики на психічний стан людини залишаються невідомими. Таким чином, без спеціальних психологічних досліджень повноцінне використання музичного мистецтва з метою сприяння процесу соціалізації, а отже й особистісному зростанню та гармонізації особистості, залишається неможливим.

У психології було висунуто надзвичайно багато різноманітних теорій, з яких кожна по-своєму роз'яснювала процес художньої творчості та сприймання творів мистецтва. Проте й досі не має жодної повністю завершеної і загально визнаної системи психології мистецтва.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Виходячи з аналізу літературних джерел [2, 6, 7, 8], висока оцінка і визнання класичної музики як важливого елементу свого духовного багажу виникають у людини як результат певної зрілості його просоціальних установок, вибору стилю життя, обумовленого системою позитивних ціннісних орієнтацій особи, створюючих в своїй сукупності те, становить «Я-концепцію», яка є уявленням про самого себе як цивілізованої людини.

Особистісні механізми, що забезпечують саморозвиток і творче самовдосконалення людини в процесі життєдіяльності, визначають етапи творчого розвитку особистості: пропедевтичний, базовий, автокреативний. У сфері освіти підростаючого покоління С.И.Гессен [4] в якості таких етапів виділяє основні східці моральної освіти: ступінь аномії, або теорію дошкільної освіти; ступінь гетерономії, або теорію школи; ступінь вільної самоосвіти (автономії), або теорію позашкільної освіти.

Вплив мистецтва на людину вперше висвітлив Аристотель у вченні про катарсис - очищення душі під час сприймання трагедії [1]. Учення про катарсис і досі лежить в основі психології художнього сприйняття, творчості і, в широкому соціально-психологічному розумінні, трактується як подолання самотності і відчуженості, досягнення людської солідарності, якісний стрибок у процесі соціалізації, формування гуманістичного світосприймання, залучення до високих духовних цінностей людства, які несуть твори великих творців.

Звукове оточення людини завжди впливало на її поведінку. Розвиток людства не можливо уявити без постійної уваги до оточуючої палітри звукових, шумових та музичних явищ, які інколи впливають на людину більш значуще, ніж візуальні та чуттєві чинники. Одним із головних принципів тут є диференційована увага до звукових подразників. Справді, людина сприймає перш за все найбільш "значуще" для себе. Історично це пов'язане з інстинктом самозбереження.

Спеціальні фізіологічні дослідження виявили, що під час сприйняття приємного, спокійного музичного твору підсилюються скорочення серцевого м'язу, нормалізується пульс, знижується артеріальний тиск, розширюються кровоносні судини. Слухач не лише відтворює музичний ритм своїм руховим апаратом, але й беззвучно проспівує мелодію (перцептивна вокалізація). При чому, в беззвучних скороченнях зв'язок точно відображається частота, гучність та тривалість сприйнятих звуків. Музичне стимулювання зменшує час рухової реакції, підвищує лабільність зорового аналізатора, покращує пам'ять і відчуття часу, підсилює умовні рефлекси.

Фізіологічний вплив музики на людину пояснюється тим, що нервова система та мускулатура мають здатність засвоювати ритм. Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, які

відбуваються ритмічно як в руховій так і у вегетативній сферах. Між ритмом руху та ритмом внутрішніх органів існує певний зв'язок. Елементи музичного твору, такі як ритм, тональність, здатні викликати стан адекватний характеру подразника: мінорні тональності мають депресивний ефект, швидкі пульсуючі ритми діють збудливо і викликають негативні емоції, м'які ритми заспокоюють. Використовуючи музику як ритмічний подразник, можна досягнути підвищення ритмічності фізіологічних процесів в організмі.

Мета нашого дослідження: з'ясувати вплив музики на процес психологічної реабілітації учасників бойових дій.

Одна з основних категорій музичної психології є "музична творчість". З нею пов'язане розуміння майже усіх музично-психологічних питань. Довгий час уявлення про музичну творчість припускало тільки процес створення музичного твору. І дійсно, значущість цього факту для музичного мистецтва ставити під сумнів не можна. За виконанням і слухатським сприйняттям закріплювалася лише функція музичної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. Ми виходили з припущення про те, що під час виконання музики її зміст і форма дещо змінюються, перетворюються слухачем відповідно до його світогляду, естетичних ідеалів, особистого досвіду, темпераменту тощо. У цьому проявляються його індивідуальне сприймання і тлумачення твору. Як зазначав Л.С.Виготський: "Творчою діяльністю ми називаємо таку діяльність людини, яка створює щось нове, все одно, чи буде це й витвір творчої діяльності предметом зовнішнього світу або певного побудовою розуму чи почуття, що живе і виявляється тільки в самій людині. Будь-яка діяльність людини, результатом якої є не відтворення вражень, що були в його досвіді, або дій, а створення нових образів, і належить до цього роду творчої або комбінуючої поведінки" [3].

Отже, слід зазначити, що творчий акт не буде завершений тільки діяльністю композитора і виконавця. Адже і той, і другий орієнтуються на слухача, який, сприймаючи музику, вникає в її сенс, створює свій музичний образ, своє музичне уявлення і, кінець кінцем, виносить свою оцінку. Більш того, саме ця оцінка визначає існування музичного твору і його долю.

Сам акт пізнання чогось нового (а саме це лежить в основі сприйняття музики) є творчість. Справді, якщо загальна психологія вважає, що творчість - це діяльність, яка породжує щось якісне нове, що відрізняється неповторністю, оригінальністю і культурною унікальністю, то й сприймання музики підходить під це визначення. При сприйманні музики спостерігається явище, яке подібне до виконавської творчості: тут можна говорити про новий, слухачський варіант музичного твору, про нову інтерпретацію.

Отже, слухачське сприйняття, так само як і виконання, містить творчий компонент і є складовою частиною музичної творчості, яку необхідно трактувати як єдність тріади: композитор-виконавець-слухач. Отже,

музичною творчістю слід вважати будь-який вид активної, оновлюючої психічній діяльності, пов'язаної з музичним мистецтвом, при головній ролі діяльності композитора.

Музичне сприйняття є активна творча діяльність, оскільки в самому акті сприйняття закладений процес звертання до творчості. Активність привносить і те, що постійно здійснюється слуховий контроль, відбувається процес пізнавання, як би "обмацування предмету". Окрім активності музичне сприйняття характеризується цілим рядом якостей, в яких виявляється його сприятливий, розвиваючий вплив на психіку людини, у тому числі на розумові здібності. Музичне сприйняття, як ніяке інше, відрізняється яскравою емоційністю і образністю. Воно торкає різні сторони емоційної сфери. Незважаючи на абстрактність музичної мови, музичний зміст викликає різноманітні і рельєфні уявлення. Специфіка сприйняття музичних образів полягає не в конкретному фіксуванні цих уявлень, а в їх варіантності.

Креативність як потенціально-перетворююча характеристика особистості полягає в інтелектуальній активності, парадоксальності мислення, стійкій мотивації на пошук і знаходження ефективних рішень різноманітних життєвих проблем. Розвиваючий потенціал креативності стимулює особу готуватися до умов життєдіяльності в умовах, що постійно змінюються: організаційних, соціально-психологічних, духовно-моральних. Креативність виступає потенційною схильністю до самореалізації.

Потреба в творчому самовираженні, в самореалізації стає домінуючою ціннісною орієнтацією дитини вже в підлітковому віці. Самореалізація здійснюється в адаптивній, репродуктивній, евристичній і креативній формах [5].

Соціальна реабілітація комбатантів передбачає необхідність зміни адаптивної парадигми на творчу. Поки такої зміни не відбувається, девіантні прояви у поведінці людини посилюються, оскільки механізми пристосування у нього не ефективні. Це фактично стає джерелом тривоги, стресу, а іноді і руйнує здоров'я. В тому разі, якщо психологи діють лише в парадигмі адаптивності, людина накопичує цілий комплекс невротичних компонентів, які надалі серйозно гальмують розвиток особистості. Зазначений хід розвитку зумовлений порушенням відчуття безпеки, що притаманно комбатантам. Ступінь руйнації почуття безпеки залежить від ступеню травматичності життєвого досвіду. Тут можна говорити про так званий "невроз перевищених адаптаційних можливостей", коли людина, намагаючись пристосуватися до умов середовища, що міняються, просто не встигає за змінами.

Подоланню вищеназваних невротичних компонентів власного внутрішнього світу сприяє, разом з рефлексією, яку можна охарактеризувати як "працю душі", креативність в її широкому розумінні загальної можливості і здатності кожної людини до творчості. Таким чином, креативність як інтеграційна якість особи забезпечує мотиваційно-творчу активність, продуктивність мислення, інноваційність діяльності.

Стосовно праці, креативність особи може проявлятися в різних видах діяльності: виробничій, художній, у викладанні, комунікативній співпраці тощо.

В процесі творчості (наукової, художньої) людина вкладає в матеріал дещо, що не зводиться до трудових операцій або логічного висновку, тобто свої певні можливості, виражає зрештою деякі аспекти своєї особистості. Саме цей факт надає продуктам творчості додаткову цінність порівняно з продуктами простого виробництва.

Розвиток творчої особистості в цілому передбачає як розвиток творчої компетентності, так і розвиток інших характеристик і здібностей особи: інтелект, уява, креативність. До речі, згідно з думкою А. Маслоу [5], креативність тобто творча спрямованість, є природженою, отже вона властива усім. Але з часом ця здатність втрачається у більшості під несприятливим впливом оточуючих. Тому, при правильному, продуманому створенні сприятливого середовища формується креативність, яку можна розвивати, наснажувати, що в свою чергу дасть комбатантам поштовх до успішної соціальної адаптації, тобто ресоціалізації.

Творчість - норма людського буття. Творчі здібності є в усіх, але творчий "генетичний скарб" сам по собі не відкриється, поки не виникне потреба у суспільства і не з'явиться можливість реалізації свого творчого потенціалу у особи. При цьому, головне - не лише розвиток здібностей людини, а й створення у неї мотивації на творчість і допомога їй в оволодінні технологією творчої праці. З огляду на контингент наших досліджуваних, роль соціального середовища, тобто соціальних працівників і психологів полягала, насамперед у переконанні підлітків в природності процесу творчості, навчання дітей творчості та забезпеченні їх технологіями творчої роботи.

В ході розробки програми роботи з учасниками бойових дій ми виходили з припущення про те, що саме творча діяльність дасть можливість якісних перетворень в їх особистості, значно важливіших ніж просто навчання їх адаптивній поведінці. Ми спирались на принцип системного підходу, що орієнтує дослідження на розкриття цілісності об'єкту, виявлення його внутрішніх зв'язків і стосунків; на принцип особистісного підходу, що припускає ставлення до комбатанта як до особистості, як до самосвідомого суб'єкта власного розвитку, як до суб'єкта розвиваючої взаємодії. Важливим також є принцип діяльнісного підходу, який пов'язаний з фундаментальним науковим положенням про те, що розвиток особистості відбувається тільки в діяльності. Діяльнісний підхід дозволяє розкрити цілі, засоби взаємодії, взаємообумовленість усіх учасників цього процесу, а також результат соціально-психологічної профілактики девіантності.

В рамках нашого дослідження проблеми застосування творчої діяльності з метою соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій передбачала реалізація наступних завдань: створення умов для творчого розвитку, соціально корисної зайнятості осіб, які знаходяться у

важкій життєвій ситуації; розробка методик і технологій забезпечення їх творчої діяльності; впровадження нових технологій і форм соціально-психологічної роботи з сім'ями комбатантів, а також профілактики сімейного неблагополуччя; створення центрів соціальної адаптації для ветеранів.

Фізіологічний вплив музики на людину пояснюється тим, що нервова система та мускулатура мають здатність засвоювати ритм. Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, які відбуваються ритмічно як в руховій так і у вегетативній сферах. Між ритмом руху та ритмом внутрішніх органів існує певний зв'язок. Елементи музичного твору, такі як ритм, тональність, здатні викликати стан адекватний характеру подразника. Мінорні тональності мають депресивний ефект; швидкі пульсуючі ритми діють збудливо і викликають негативні (переважно агресивні) емоції, м'які ритми заспокоюють, налаштовують на роздуми, рефлексію.

Коли слухач сприймає музичний твір і він глибоке захоплює його, то в ідеальному випадку відбувається те, що Л.С.Виготський називав чудом мистецтва, а американський психолог А.Маслоу — «піковим переживанням». Відбувається катарсична розрядка витиснених в підсвідомість переживань, в результаті якої слухачі, одержують якесь очищення і полегшення, пов'язане із задоволенням. У момент переживання «пікового» досвіду людина, згідно А.Маслоу, відчуває своє єднання зі Всесвітом. Вона виходить за межі свого «Я» і відчуває світ як своє природне продовження. У момент «піку» людина набуває особливу «невинність» сприйняття — вона бачить речі як би вперше, в їх єдності, неповторній «таковості», уподібнюючись при цьому художнику, закоханому в предмет свого зображення. Такі переживання викликають прагнення до творчості і сприяють зростанню особистості людини. Це відбувається і при сприйнятті прекрасної музики.

Річ втім, що семантика музичних звуків всмоктує значення та смисли зі всього оточення музики, що вона розвивається паралельно з історією життя та має певну причетність до історії. Механізми, які забезпечують звуковому шару музики власну смислову функцію, — це механізми формування, закріплення, збереження та актуалізації звукової семантики. По-перше: вони охоплюють індивідуальний життєвий особистий досвід людини, формуючи змістовний словник різних звукових асоціацій. Також є соціальний, історичний досвід, сформований в філогенезі, який передається кожному члену суспільства. По-друге: звукові значення та смисли обслуговуються декількома системами пам'яті. Тут присутні чуттєві уявлення про звучання, тембри, а також зовнішні види пам'яті. До останніх належить загальнохудожня, культурна пам'ять. Інколи ця пам'ять визначається формулою — культура як пам'ять.

Зазначене вище дає підставу дійти висновку про доцільність використання музикотерапії як засобу корекції емоційних відхилень, страхів, рухових та невротичних розладів, відхилень в поведінці. Музика є невід'ємною частиною у профілактиці та корекції негативних наслідків

стресу. Позитивні емоції під час музичного прослуховування, отримувана "художня насолода", на думку Л. С. Виготського, не є чистою рецепцією, а вимагає надзвичайно високої діяльності психіки. Неприємні афекти при цьому піддаються деякій розрядці, зовсім зникають, або перетворюються на протилежні, позитивні.

З метою застосування музики у психотерапевтичному процесі нами передбачається використання спеціально створених музичних фрагментів, що орієнтуючись на глибинну психологію (Т.С.Яценко), завдяки специфічним особливостям, що дають можливість проникнути у глибинну сферу особистості. Такий музичний твір, який за своїм змістом співпадає з особистісними особливостями слухача, здатний викликати сильні враження.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Використання музики у психотерапевтичному процесі має як психофізіологічне підґрунтя, так і зумовлено психологічними факторами. Системо утворюючим фактором тут виступає феномен співтворчості композитора і слухача. Музичні твори сприяють тому, що естетичні переживання викликані музикою, дають можливість людині переосмислити свій травматичний життєвий досвід й усвідомити свої внутрішні конфлікти, а отже актуалізувати ресурси особистості.

Перспективи подальшого дослідження у застосуванні розробленого нами методу у роботі з особами, які страждають на посттравматичні стресові розлади.

Список використаних джерел:

1. Бочкарёв Л. Л. Психология музыкальной деятельности / Л. Л. Бочкарёв.– М. : Издательский дом «Классика-XXI», 2008. – 352 с.
2. Выготский Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский / [ред.-сост. М. Г. Ярошевский. – М. : Педагогика, 1987.– 344 с.
3. Медушевский В. В. Интонационная форма музыки / В. В. Медушевский. – М. : Композитор, 1993. – 262 с.
4. Назайкинский Е. В. О психологии музыкального восприятия /В. Назайкинский – М. : Музыка, 1972. – 384 с.
5. Тарасов Г. С. О психологии музыки / Г. С. Тарасов // Вопросы психологии, 1994. – №5. – С. 95–100.
6. Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов. – М. : Наука, 2003. – 334 с.

REFERENCES:

1. Bochkarev, L.L. (2008). Psikhologiiia muzykalnoi deiatelnosti [Psychology of musical activities]. Moscow: Izdatelskii dom «Klassika-XXI» [in Russian].
2. Vyhotskii, L.S. (1987). Psikhologiiia iskusstva [Psychology of art]. (Ed.) M.G. Yaroshevskogo. Moscow: Pedahohika [in Russian].
3. Medushevskii, V.V. (1993). Intonatsionnaia forma muzyki [Intonational form of music]. Moscow: Kompozitor [in Russian].

4. Nazaikinski, E.V. (1972). О психології музикального восприяття [About the psychology of musical perception]. Moscow: Muzyka [in Russian].
5. Tarasov, H.S. (1994). О психології музики [About the psychology of music]. Voprosy psikhologii – Questions of psychology, 5, 95–100 [in Russian].
6. Teplov, B.M. (2003). Psikhologіia muzyka'nyh sposobnostei [Psychology of musical abilities]. Moscow: Nauka, [in Russian].

Maksymov, M.V. ART activities as a component of combatants' rehabilitation. *The article considers art activities as a factor in combatants' rehabilitation. Art therapy is a powerful way to influence individuals' emotional and physical well-being. Although music plays a significant role in personal development, it is hardly ever used as a rehabilitation instrument in Ukraine. The program of combatants' psychological rehabilitation by means of music is based on the idea art activities can cause personal changes much more significant than just teaching them adaptive behaviors. The program is also based on the holistic approach that focuses on the object's integrity and unity with its internal ties and relations, the principle of personality that treats combatants as the subjects of their conscious development, the principle of activity that considers individuals' development as the result of their activities. The activity principle focuses on the goals, interactions and interdependence of all the actors and the results of socio-psychological rehabilitation.*

Keywords: *personality, socialization, art activities, music perception, combatant*

Відомості про автора

Максимов М.В. – Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка м. Київ, Україна

Maksymov, Mykola V. – PhD, dept. of psychology of development, faculty of psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

УДК 159.922.73

Максимова Н. Ю.

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА ЯК ЧИННИК АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Максимова Н.Ю. Психологічна травма як чинник адитивної поведінки. *В статті висвітлені психологічні аспекти виникнення адиктивної поведінки. Представлено результати порівняльного дослідження особистості соціально дезадаптованих осіб, які вживають та тих, що не вживають психотропні речовини, а також осіб нормативної групи. Визначено сфери особистості, що мають вирішальне значення для діагностики схильності до адиктивної поведінки. Розкрито складові особистісної схильності до адиктивної поведінки та механізми їх формування.*

Ключові слова: *психологічна травма, особистість, адиктивна поведінка, діагностика, схильність, психотропні речовини, особи.*

Максимова Н.Ю. Психологическая травма как фактор аддиктивного поведения. *В статье освещены психологические аспекты возникновения аддиктивного поведения. Представлены результаты сравнительного исследования личности социально дезадаптированных подростков, употребляющих и тех, которые не употребляют психотропные вещества, а*

также подростков нормативной группы. Определены сферы личности, имеющие решающее значение для диагностики склонности к аддиктивному поведению. Раскрыто составляющие личностной предрасположенности к аддиктивного поведения и механизмы их формирования.

***Ключевые слова:** психологическая травма, личность, аддиктивное поведение, диагностика, склонность, психотропные вещества.*

Актуальність теми дослідження. Психологічна травма – це наслідок ситуації, коли людина відчувала себе беззахисною перед небезпекою. Зрозуміло, що участь у бойових діях обумовлює численні стресові ситуації, коли загроза життю є постійною небезпекою. Фіксація психологічних травм має глибоке психофізіологічне підґрунтя, тому емоційна пам'ять може бути перешкодою для випрацювання продуктивних стратегій волаючої поведінки. В разі відсутності психологічної допомоги у такої людини будь-яка ситуація перешкод накладається на цей «осередок болю». Тому, людина яка пережила психологічну травму – це людина з «оголеними нервами». Зрозуміло, що в разі фруструючої ситуації, вона насамперед шукає засоби зняття негативного емоційного стану. В нашій культурі досвід зміни свого психічного стану штучним шляхом відомий усім. Це – вживання алкоголю, інших психотропних речовин, а також втеча від реальності засобами інших адикцій.

Адиктивна поведінка — це поведінка людини, яка обтяжена різноманітними узалежненнями: від азартних чи комп'ютерних ігор, соціальних мереж, від алкоголю чи інших наркотиків тощо. Сутність адиктивної поведінки полягає в тому, що людина прагне змінити свій психічний стан штучним шляхом. Незалежно від того, за яких обставин людина почала вживати психотропні речовини, які тоді в неї були мотиви, про початок захворювання можна говорити в тому разі, коли виявлено саме цю мету — змінити свій психічний стан.

Постановка наукової проблеми. Виникненню адиктивної поведінки передують формування психологічної готовності до вживання психотропних речовин. Тобто з'являються психологічні особливості, які є свого роду “слабкою ланкою” в процесі соціалізації особистості, і саме вони провокують “відхід від реальності” при зіткненні з життєвими труднощами. Потяг до вживання психотропних речовин є симптомом більш загального особистісного неблагополуччя. Психологічна готовність до вживання психотропних речовин, формуючись поступово, поволі, може стрімко реалізуватися в разі виникнення відповідної ситуації в житті людини. Ця готовність виникає ще в дитинстві, а в підлітковому віці вже сформована. Отже, людина практично ніколи не починає зловживати алкоголем чи наркотиками випадково, суто ситуативно. За всієї несподіваності, видимої імпульсивності адиктивна поведінка є логічним завершенням соціальної дезадаптації. Якщо у людини немає психологічної готовності до адиктивної поведінки, вона має своєрідний “запас міцності”, який забезпечує можливість протистояти несприятливому впливу алкогольного чи наркотичного середовища. Вживання психотропних речовин у таких

осіб зазвичай не закріплюється як звична форма поведінки, а з дорослішанням і надбанням особистісної зрілості проходить без втручання медиків і без застосування інших заходів.

Мета дослідження – визначити чинники адитивної поведінки та з'ясувати ознаки схильності до неї.

Насамперед розглянемо процес виникнення адикції на прикладі вживання наркотичних речовин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як доводять дослідження [1,2], перші спроби вживання наркотику звичайно починаються з куріння гашишу, коли хтось пускає по колу “косяк” (“косяк” — жаргонна назва препарату з конопель, що закладається в сигарету), кожен підліток має затягнутися нею і передати її сусідові. Ті особи, у яких куріння гашишу викликає негативну реакцію, як правило, не зізнаються в цьому, а пристосовуються до загального настрою.

Етап перших спроб не є хворобою, він не має ніяких наркологічних закономірностей і цілковито належить до поведінкових порушень. Одиначні випадки вживання людиною наркотиків зазвичай не мають мотивації зміни свого психічного стану, тут відсутня вибірковість, ритмічність приймання. Проте, якщо через несприятливі обставини особистісного розвитку у людини сформується потреба в зміні свого психічного стану, в нього виникає бажання знову й знову вживати наркотичні речовини. Він активно шукає нагоди спробувати нові наркотики, щоб пережити незвичайні відчуття. Приймання наркотиків стає все частішим, ритмічним, формується свій стереотип вживання психотропних засобів. Так виникає наступний етап — пошуковий полінаркотизм, який є найпоширенішою формою вживання психотропних речовин.

Поступово етап пошукового полінаркотизму переходить в етап фонового полінаркотизму. Перепробувавши багато наркотиків, підліток визначає той, від вживання якого він отримує найбільше задоволення. На етапі фонового полінаркотизму підвищується толерантність до наркотиків (частіше до того, якому віддається перевага), знижуються або зникають захисні рефлексії. Перевага зазвичай віддається речовині з високою наркогенністю або препарату, до якого підліток найбільш чутливий через свої індивідуальні особливості. Тривалість етапу фонового полінаркотизму невелика — від трьох тижнів до півроку. Цей етап передуює першій стадії наркоманії.

Експериментальне вивчення критеріїв діагностики схильності до адитивної поведінки проводилось нами протягом 15 років в ході індивідуального консультування. Вивчалися три групи людей юнацького віку по 90-100 осіб в кожній. Юнаки, які добре соціально адаптовані – група «норма»; соціально дезадаптовані особи, які, однак, не вживали психотропних речовин; особи, які епізодично вживали психотропні речовини (алкоголь, амфетаміни, гашиш тощо).

Нами були теоретично визначені системоутворюючі, ключові сфери особистості та показники, що свідчать про схильність до адитивної

поведінки. Встановлено, що особистісна схильність до адиктивної поведінки має такі складові:

відсутність мотивації досягнення (перевага натомість уникаючої мотивації), аж до відмови вважати себе суб'єктом діяльності;

несформованість соціально спрямованих ціннісних орієнтацій;

несформованість функції прогнозу поведінки;

низький рівень розвитку самоусвідомлення, відсутність навичок рефлексії;

екстернальний локус контролю;

низький рівень самоповаги, аж до неприйняття образу "Я", який, однак, може маскуватися захисною поведінкою, що справляє враження завищеної самооцінки;

самозахисний тип реакції на фрустрацію, що виявляється у відмові від діяльності при зіткненні з найменшими труднощами;

суперечність самооцінки та рівня домагань, що виявляється в алогічності та непослідовності поведінки в ситуації необхідності подолання перешкод;

тенденція до втечі від реальності в ситуації фрустрації.

Розглянемо механізм дії представлених складових в ході порівняння особистісних рис соціально адаптованих осіб і таких, які мають особистісну схильність до адиктивної поведінки.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. Соціально адаптованих осіб спонукає до діяльності потреба досягнення успіху (вдячності, нагороди, похвали тощо). У тих, хто схильний до адиктивної поведінки, статистично достовірно визначається уникаюча мотивація. Потреба досягнення успіху у них загальмована (або не розвинена). Їх спонукає до дії протилежна потреба — уникнути покарання, поразки, негативних емоцій тощо.

Соціально адаптовані особи розглядають свою діяльність як джерело позитивних емоцій. Люди, які схильні до адиктивної поведінки, очікують від своєї діяльності тільки негативні переживання, прикрощів і негараздів. Соціально адаптовані особи вважають необхідним передбачати результати своєї діяльності, аналізують наслідки своїх вчинків, беруть на себе відповідальність за них. Особи, схильні до адиктивної поведінки, не тільки не вважають за потрібне передбачати наслідки своїх дій, а взагалі не відчують себе суб'єктом своєї діяльності. На їхню думку, все, що з ними відбувається, не залежить від їхньої волі і не є наслідком їх поведінки. Життя вони розуміють як нагромадження випадкових подій, які неможливо перебороти чи уникнути. Тому будь-які життєві плани, зусилля для їх досягнення, на їх думку, не мають сенсу.

Яке значення мають указані властивості особистості для розуміння суті алкоголізму та наркоманії? Нагадаємо, що силою, яка рухає життєдіяльність людини, є потреби. Задоволення потреб викликає позитивні емоції. Людина, яка не має відхилень у розвитку особистості, вже в підлітковому віці добре усвідомлює зв'язок між своїми діями, задоволенням своїх потреб і позитивними емоціями. Усвідомлюючи себе

суб'єктом діяльності, підліток вчиться керувати обставинами, впевнений, що від його дій значною мірою залежить, чи матиме він позитивні емоції (задоволення, нагорода, похвала, радість), чи ні.

Люди, які схильні до адиктивної поведінки, не усвідомлюють себе суб'єктами власної діяльності, вважають, що не можуть керувати обставинами свого життя, одержати позитивні емоції завдяки виконанню суспільно корисної діяльності. Але потреба в позитивних емоціях від цього не зникає. Підліток намагається досягти стану задоволення, радості, але не бачить шляхів до цього. Спробувавши викликати такий стан штучно, підліток, не вагаючись, починає вживати психотропні речовини. Самооцінка, рівень домагань та їх співвідношення у осіб з адиктивною поведінкою істотно відрізняються від показників як осіб групи "норма", так і соціально дезадаптованих, які, однак, ще не вживають психотропних речовин. Їм притаманна низька самооцінка, а рівень домагань може бути високий. В цьому разі їх самосвідомість внутрішньо конфліктна: при наявності високої мотивації досягнення, вони відмовляються від мети діяльності при найменших труднощах; у них високий рівень невпевненості в своїх можливостях.

Отже, найяскравішою ознакою схильності до адиктивної поведінки є відмова продовжувати діяльність у разі виникнення перешкод. Страх неуспіху, небажання навіть спробувати подолати труднощі є ознаками невпевненості в собі, яка поєднується із завищеним рівнем домагань. Усе це призводить до алогічності, суперечливості вибору лінії поведінки людини у складній ситуації.

Особистісна схильність до адиктивної поведінки у людини може бути пов'язана з біологічною схильністю до алкоголізму, психопатіями або акцентуаціями характеру.

Найчастіше алкоголізм виникає у осіб з нестійким та епілептоїдним типом акцентуації. Циклоїди в гіпертимній фазі так само, як і гіпертими, вживають алкоголь або психостимулятори; у депресивній фазі вони можуть вживати транквілізатори, але не регулярно, а залежно від тривалості спадів настрою. Лабільний тип акцентуацій рідко пов'язаний з потягом до наркотиків, але в компанії такі юнаки можуть приймати інгалянти. Сенситивний та психастенічний типи акцентуації вважаються стійкими до нарковживання, але для осіб цього типу все ж привабливі деякі наркотики — похідні ефедрину, стимулятори.

Істероїди відчувають особливу схильність до стимуляторів, іноді до гашишу. Менша схильність простежується до інгалянтів і транквілізаторів. У істероїдів часто помічається перебільшення в розповідях про свій наркотичний досвід, про дозування. Зв'язок адиктивної поведінки та акцентуацій характеру за гіпертимним, епілептоїдним, шизоїдним, нестійким типом, ще більш виразний.

Особи з гіпертимною акцентуацією характеру легко починають зловживати алкоголем і наркотиками. Вживання психотропних речовин приваблює їх як можливість "відірватися від буденності", пізнати нові яскраві відчуття. Застереження медиків і засобів масової інформації про

загрозу для здоров'я лише підсилюють бажання гіпертимів спробувати на собі дію психотропних речовин, оскільки ризик їх приваблює. Гіпертими вживають різні наркотичні речовини, визнані в їхньому мікросередовищі, часто "за компанію". Привабливими для них є інгалянти (ефір, ацетон, клей) і гашиш, менш привабливі галюциногени, опіати. Наркозалежність формується порівняно пізно, після тривалого періоду вживання.

У разі виникнення соціальної дезадаптації та доступності психотропних речовин шизоїди найбільше схильні до вживання гашишу, зловживання яким може провокувати галюцинації, загострення шизоїдних рис особистості. Епілептоїди вдаються до вживання алкоголю та наркотиків (частіше гашишу та опіатів) психостимулятори їм здебільшого не подобаються. Вони віддають перевагу вживанню міцних спиртних напоїв. Перші вживання алкоголю переносяться тяжко: з нападами злості, порушеннями пам'яті (не пам'ятає окремих епізодів своїх дій у період сп'яніння). Незважаючи на це, вони інтенсивно продовжують алкоголізацію, внаслідок чого у них, як правило швидко виникає потужний потяг до спиртного, потреба напиватися "до відключення". Епілептоїд одразу починає вживати алкоголь у великих дозах, часто п'є наодинці, вживає дешеві сурогати. Алкогольне та наркотичне узалежнення формується швидко.

Виникнення психічного узалежнення від алкоголю та наркотиків відбувається, якщо:

підліток нездатен до продуктивного виходу з ситуації утруднення у задоволенні життєво важливих соціальних потреб, яке виникає внаслідок певного поєднання особистісних властивостей (особистісна схильність);

у нього несформовані чи неефективні засоби психологічного захисту особистості, що перетворюють особистісну схильність на психологічну готовність до зловживання психотропними речовинами;

підліток поінформований про властивості психотропних речовин, які дають можливість зняти психічну напруженість, досягти емоційного комфорту;

наявна фруструюча (психотравмуюча) ситуація, що актуалізує прояви ("вмикання") психологічної готовності.

Особам, схильним до адиктивної поведінки притаманний низький рівень самоусвідомлення рис своєї особистості, практична відсутність навичок самоаналізу і тим більше вміння регулювати свої емоції. Це є серйозною перешкодою для позитивних виховних впливів. Внаслідок цього формується самозахисна реакція на фруструючу ситуацію. Це полягає в тому, що дії людини спрямовуються на штучну зміну свого емоційного стану замість власне вирішення проблеми. Виявляючи зазначені риси особистості, ми можемо визначити осіб, схильних до алкоголізму та наркоманії.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Одним з чинників адиктивної поведінки є особистісне новоутворення, що детермінує готовність до вживання психотропних речовин. Оскільки адиктивна поведінка є продовженням соціальної дезадаптації, то особистісні риси

осіб, схильних до адикцій, подібні до властивостей особистості, що детермінують інші різновиди поведінкових відхилень. Негативні особистісні новоутворення, - викривлення в розвитку мотиваційної, емоційно-вольової сфери та самосвідомості, - притаманні як соціально дезадаптованим особам взагалі так і особам з адиктивною поведінкою зокрема. Відмінність полягає в ступені сформованості та конфігурації їх поєднання. Комплексна діагностика схильності до адиктивної поведінки дозволяє виявити осіб, стосовно яких необхідне термінове застосування психокорекційних методів.

Перспективи подальшого дослідження полягають у визначенні методів психологічної корекції особистості людини, яка є схильною до адиктивної поведінки.

Список використаних джерел:

1. Битенский В.С., Херсонский Б.Г., Дворяк С.В., Глушков В.А. Наркомании у подростков / В.С. Битенский., Б.Г. Херсонский.,С.В .Дворяк., В.А. Глушков.- К., 1989 - 296 с.
2. Круглянский В.Ф. Наркомании и токсикомании у подростков / В.Ф.Круглянский – Москва., 1989. - 248 с.
3. Максимова Н.Ю. Безпека життєдіяльності: соціально-психологічні аспекти алкоголізму та наркоманії / Н.Ю.Максимова -К., 2006 – 327 с.

REFERENCES:

1. Bytenskyy, V, Kherson BG, Dvoryak SV, Glushkov VA (1989)Narkomanii u podrostkov [Drug addiction in adolescents] Kyiv [in Ukrainian].
2. Kruhlyanskyy, V.F.(1989) Narkomanii i toksikomanii u podrostkov [Drug addiction and toksykomanyy in podrostokov]. Moskow [in Russian].
3. Maximova, N (2006) Bezpeka zhittediyalnosti: sotsialno-psihologichni aspects alkogolizmu que narkomanii Kyiv[in Ukrainian].

Максимова, N. Yu. Psychological trauma as an addictive behavior factor. *The article highlights the psychological aspects of addiction development. Addiction is preceded by the formation of psychological readiness to use psychotropic substances. Individuals develop characteristics that are a kind of "weak link" in their socialization that provoke the escape from the reality in difficult situations.*

Psychological readiness to use psychotropic substances that develops gradually, may be quickly realized in an appropriate situation. This readiness starts in childhood and is fully shaped in adolescence.

In our comparative study on maladjusted adolescents who use and those who do not use psychotropic substances we identified key personality traits responsible for addiction development. The individuals who are most likely to develop substance addiction lack achievement motivation (preference instead of avoiding motivation), consider themselves as stakeholders, lack pro-social values, are unable of predicting the consequences of their behavior, have poor self-control, underdeveloped reflection skills, external locus of control and low self-esteem, are prone to frustration manifested in passiveness in difficult situations,

are self-contradictory and have low levels of aspiration manifested in illogical and inconsistent behaviors in difficult situations.

Keywords: trauma, personality, addictive behavior, diagnosis, psychotropic substances

Відомості про автора

Максимова Н.Ю. – Доктор психологічних наук, професор кафедри соціальної роботи факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка м. Київ, Україна

Maksymova, Nataliia Yu. – Dr., dept. of social work, faculty of psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

УДК 159.955.4+159.9.072.43

Матласевич О.В.

МЕТАКОГНІТИВНО – РЕФЛЕКСИВНИЙ КОМПОНЕНТ У СТРУКТУРІ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Матласевич О.В. Метакогнітивно-рефлексивний компонент у структурі педагогічних здібностей: результати емпіричного дослідження. У статті на основі теоретичного та емпіричного аналізу визначено роль метакогнітивно-рефлексивного компоненту в структурі педагогічних здібностей. Встановлено, що структуру педагогічних здібностей високого рівня розвитку складають: дидактичні здібності, педагогічна рефлексія, емпатійні здібності, здатність до педагогічної співпраці, діалогічність, толерантність, педагогічний такт, опірність до синдрому емоційного вигорання, метакогнітивна включеність у діяльність, релігійність (зі ставленням до релігії як філософської концепції, як зразка моральних норм; з тенденцією шукати в релігії підтримку та втіху, вірити в Творця і визнавати існування вищої сили), а також такі якості як чуйність, добросердечність, поступливість, почуття гумору, інтелігентність. Важливим відкриттям стало те, що педагогічна рефлексивність у вчителів з високим рівнем педагогічних здібностей тісно корелює зі ставленням до релігії як зразка моральних норм, з тенденцією вірити в Бога, чого не було відмічено в інших групах. Це дає підстави для висновку, що внутрішня автентична релігійність посилює рефлексивні процеси людини, а відтак – сприяє розвитку педагогічних здібностей.

Ключові слова: педагогічні здібності, педагогічна рефлексивність, метакогнітивна включеність, релігійність, структура педагогічних здібностей.

Матласевич О.В. Метакогнітивно-рефлексивний компонент в структуре педагогических способностей: результаты эмпирического исследования. В статье на основе теоретического и эмпирического анализа определена роль метакогнитивно-рефлексивного компонента в структуре педагогических способностей. Установлено, что структуру педагогических способностей высокого уровня развития составляют: дидактические способности, педагогическая рефлексия, эмпатийные способности, способность к педагогического сотрудничества, диалогичность, толерантность, педагогический такт, устойчивость к синдрому эмоционального выгорания, метакогнитивная включенность в деятельность, религиозность (с отношением к религии как философской концепции, как образца моральных норм, с тенденцией искать в религии поддержку и утешение, верить в Творца и признавать

существование высшей силы), а также такие качества как отзывчивость, добросердечность, уступчивость, чувство юмора, интеллигентность. Важным открытием стало то, что педагогическая рефлексивность в учителей с высоким уровнем педагогических способностей тесно коррелирует с отношением к религии как образцу моральных норм, с тенденцией верить в Бога, чего не было отмечено в других группах. Это дает основания для вывода, что внутренняя аутентичная религиозность усиливает рефлексивные процессы, а следовательно – способствует развитию педагогических способностей.

Ключевые слова: педагогические способности, педагогическая рефлексивность, метакогнитивная включенность, религиозность, структура педагогических способностей.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Хороша освіта є однією з найбільших цінностей цивілізованого суспільства, ознакою його розвитку. Однак, сьогодні, на жаль, все частіше доводиться чути невдоволення споживачів освітніх послуг (переважно, батьків) професійною діяльністю учителів, їхніми підходами у роботі з дітьми. Далеко не всі педагоги адекватно усвідомлюють свої функції, що позначається і на результативності їхньої діяльності.

Однією із причин подібного стану речей є нездатність багатьох педагогів усвідомлювати вимоги мінливого суспільства та, відповідно до них, вчасно перебудовувати свою діяльність. Адже критерії успішності педагогічної діяльності завжди диктуються суспільством. Одна із перших дослідниць педагогічних здібностей Н.В. Кузьміна навіть розглядала їх як специфічну форму чутливості педагога як суб'єкта діяльності, по-перше, до об'єкта, процесу і результатів власної педагогічної діяльності ... і, по-друге, до учня як суб'єкта спілкування, пізнання, праці [4].

Забезпечити усвідомленість і спрямованість педагога на оптимальне здійснення власної професійної діяльності, на нашу думку, можна шляхом розвитку таких невід'ємних компонентів педагогічних здібностей як метакогнітивні та рефлексивні здібності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання проблеми. Ідеї про роль метакогнітивних здатностей педагога у його професійній діяльності можна знайти у працях Т.І. Доцевич, М.А. Салюк, О.С. Ковальчук, Т.Б. Хомуленко та ін. Вони обґрунтовують концепцію метакогнітивної компетентності майбутніх викладачів.

Вивченню рефлексивних процесів присвячені дослідження як зарубіжних (М. Ferrari, D. Daniels, P. L. Carrell, L. Gajduseki, T. Wise, так і вітчизняних учених (В. Н. Азаров, В. Я. Буторін, О. В. Карпов, А. Б. Холмогорова, М. О. Холодна, Т.І.Доцевич, О.С.Ноженкіна та ін.). На важливість рефлексивного рівня у структурі педагогічних здібностей вказували такі учені як Н.В.Кузьміна, М.О.Амінов, А.К.Маркова, Л.М. Мітіна, Н.Ю. Кулюткин, Т.І.Доцевич, О.С.Ноженкіна та ін.

Так, М.О. Амінов у своїй моделі структурної організації педагогічних здібностей виділив рефлексивний блок як базовий, який включає вираженість номінального рівня педагогічних здібностей [12, с.59]. А.К.

Маркова також визначає рефлексивні здібності провідними і зазначає, що вони утворюють «ядро» педагогічних здібностей. Під рефлексивними здібностями вчена розуміє можливість проникнення вчителя в індивідуальну своєрідність особистості учня і розуміння самого себе [6, с. 42].

У наш час низка учених (О.В.Карпов, І.М.Скитяєва, М.О.Холодна, Т.І.Доцевич, D.Daniels та ін.) під впливом розвитку когнітивної психології настільки тісно пов'язують рефлексивні процеси з метакогнітивними, що різниця між ними, фактично, стирається. Так, А.В. Карпов відносить метакогнітивні процеси до групи рефлексивних, спрямованих на розуміння власних психічних станів особистістю [3]. D. Daniels також підкреслює зв'язок рефлексії із метапізнанням і розглядає їх відмінності у тому, що перша виступає процесом мислення про мислення, а друга є включеністю суб'єкта у процес власного мислення [15]. А. F. Artzt, E. Armour-Thomas визначають рефлексію як метод існування та здійснення метапізнання [13]. За М.О.Холодною, навпаки, рефлексивні процеси входять до складу метакогнітивного досвіду, який проявляється у різних ментальних структурах, що забезпечують саморегуляцію інтелектуальної активності [11].

Ми ж, слідом за І.Д.Пасічником та Р.В.Каламаж [10], все ж, диференціюємо ці поняття, хоч і, розуміючи зв'язок між ними, об'єднуємо в один компонент – метакогнітивно-рефлексивний.

Теоретичне обґрунтування структури педагогічних здібностей та виділення в ній метакогнітивно-рефлексивного компоненту здійснено нами у попередніх дослідженнях [7]. Однак, запропоновані ідеї потребують емпіричної верифікації.

Тому, метою цієї статті є: на основі теоретичного та емпіричного вивчення обґрунтувати роль метакогнітивно-рефлексивного компоненту в структурі педагогічних здібностей.

Для досягнення мети було використано такі методи дослідження: теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація наукової літератури з питань метакогнітивного та рефлексивного компонентів у структурі педагогічних здібностей); емпіричні (опитування, анкетування (для виявлення сформованості педагогічного такту); тестування із використанням методик: «Оцінка направленості особистості» Т. Лірі, Р. Лафорга, Р. Сазека (для визначення відносно стійких властивостей особистості педагогів, їх поведінки в процесі взаємодії з іншими людьми); варіант опитувальника педагогічної рефлексивності викладача вищої школи, розроблений Т.І.Доцевич (для визначення загального показника педагогічної рефлексивності та її компонентів); опитувальник метакогнітивної включеності в діяльність; тест для визначення структури індивідуальної релігійності Ю.В. Щербатих; «Діагностика рівня саморозвитку і професійно-педагогічної діяльності» Л.М.Бережної (для визначення якостей, які сприяють саморозвитку, та можливостей реалізації педагогів у професійній діяльності); «Оцінка рівня інтелігентності особистості» В.І.Андреєва; тест «Наскільки Ви

толерантні?» О.Тушканова; тест-опитувальник «Комунікативні та організаторські здібності»; тест «Креативність» В.Вишнякової (для виявлення креативних якостей та творчого потенціалу педагогів); діагностика синдрому «вигорання» в професіях системи «людина – людина» (для визначення рівня професійного вигорання педагогів); діагностика рівня емпатії І.М.Юсупова; тест «Чи діалогічна Ви особистість?» Л.Хоружої); методи статистичної обробки даних (знаходження середнього значення та середньоквадратичного відхилення; коефіцієнт кореляції Пірсона (для вимірювання ступеня залежності між показниками педагогічних здібностей)).

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття рефлексії вживається у сучасній психологічній науці у двох основних значеннях. По-перше, рефлексія співвідноситься з самосвідомістю особистості і розглядається як принцип людського мислення, що направляє його на осмислення власних передумов; предметний аналіз самого знання; критичний аналіз його змісту і методів; діяльність самопізнання, яка розкриває внутрішню будову і специфіку духовного світу людини. По-друге, рефлексія розуміється як процес відображення однією людиною світу іншої людини. Рефлексія – не тільки знання і розуміння іншого, але і знання того, як цей інший розуміє «рефлексуючого» індивіда [5, с.170].

В останні десятиліття дослідження рефлексії та рефлексивних процесів активізувалися, що посприяло більш чіткому розмежуванню суміжних та похідних від неї понять. На думку О.В.Карпова, рефлексія слугує засобом внутрішнього зворотного зв'язку, завдяки якому здійснюється моніторинг, регуляція та контроль суб'єктом власних пізнавальних процесів та пізнання світу загалом. А рефлексивність визначається ученим як психічна властивість, характеристика інтегративної психічної реальності, що узгоджується з рефлексією в цілому. Разом із рефлексією як процесом рефлексування рефлексивність є своєрідним конструктором рефлексії [3].

Ж. Вруер визначає рефлексивність як поняття мислення про мислення, здатність до моніторингу та контролю розумових дій. Автор наводить перелік рефлексивних навичок у метапізнанні: передбачення варіантів виходу з проблемної ситуації, перевірка ходу розв'язання задачі, генералізація отриманих рішень на більш широкий спектр проблемних ситуацій [14].

Аналізуючи специфіку організації рефлексивних процесів у структурі психіки, М. Феррарі визначає наступну ієрархію психічних процесів: 1) аналітичний рівень первинних пізнавальних процесів, частково свідомо контрольований; 2) рефлексивний рівень, який складають процеси свідомого контролю когніцій; 3) рівень метасвідомості, який відповідає за свідому побудову життєвого шляху індивіда [3].

Отже, рефлексія, рефлексивні процеси є необхідною умовою ефективності будь-якої діяльності, в тому числі і педагогічної. Завдяки рефлексії педагог може пізнавати як себе, так і учня, встановлювати відношення між особистісним "Я" і "Я" учнів, в результаті чого пізнавальне ставлення перетворюється в аксіологічне [5, с.62]. М.Ю.Кулюткин пише,

що вступаючи у взаємодію з учнем, педагог проектує на нього культурний досвід і виступає тим самим суб'єктом культури. Пізнання об'єкта виховання неминує породжує у вчителя рефлексію на культуру, яка (рефлексія) виявляє «вкоріненість» педагога в культурі. «Вкоріненість» вчителя в культурі є зразок (образ), ціннісно опосередкований учнями. У такій рефлексії знання про учня виступає опосередкованим знанням про себе, про свою компетентність. Досягнення учня, його успіхи і невдачі в діяльності вчителя постають як критерій його педагогічної компетентності, в якій раціонально-логічне і ціннісно-сміслове, завдяки рефлексивній здатності вчителя, поєднуються [5, с.61].

Вивчаючи психологічні особливості професійної рефлексії педагогів, О. С. Ноженкіна визначає рефлексію як таке явище, що консолідує Я-концепцію учителя, з одного боку, сприяючи динамічності її змісту, з іншого – підтримуючи її стабільність. Авторка відносить до професійної рефлексії педагога такі компоненти: рефлексивність як особистісну якість (схильність обмірковувати те, що відбувається в житті, свої дії, вчинки інших людей); осмисленість життя (цілеспрямованість, наявність цілей часової перспективи, задоволення життям тощо); самоактуалізацію (прагнення до найбільшого виявленн своїх можливостей); орієнтацію на цінності творчого самовираження у педагогічній діяльності [8].

Знаходимо і праці, в яких предметом аналізу стає безпосередньо педагогічна рефлексія. Так, В.Р.Олексюк, вивчаючи педагогічну рефлексію, визначає її як психологічний механізм, що забезпечує осмислення педагогом передумов, закономірностей власної діяльності, звернення до свого внутрішнього світу, досвіду життєдіяльності. На думку автора, педагогічна рефлексія обумовлює усвідомлене, ціннісне ставлення педагога до професії, до себе, як фахівця [9].

Т.І.Доцевич, досліджуючи педагогічну рефлексивність викладача вищої школи прийшла до висновку, що педагогічна рефлексивність виступає таким психологічним явищем, що розкриває усвідомленість та спрямованість педагога вищої школи на оптимальне здійснення власної професійної діяльності й реалізується через його думки (когнітивний, творчий компоненти), переживання (афективний та ціннісно-смісловий компоненти) та дійову активність (фасилітативний та конативний компоненти) [1, с.102].

Рефлексивні механізми в міру їх розвитку можуть породжувати особливий когнітивний досвід особистості, що забезпечує ефекти керованості всією інтелектуальною діяльністю. З одного боку, існують поточні інтелектуальні процеси (сприйняття, пам'ять, аналітичне мислення), а з іншого – інтегративні процеси, що відповідають за управління ходом поточної діяльності. Такі процеси є метакогнітивними.

І.Д.Пасічник та Р.В.Каламаж, аналізуючи теоретичні положення, пов'язані з розумінням природи та сутності метакогнітивних процесів, виокремили їхні основні особливості:

1) у загальному психологічному статусі метапроцеси виступають процесами «другого рівня» складності відносно традиційно

виокремлюваних психічних процесів (первинних процесів). Однак, метакогнітивні процеси диференціюються в структурі психіки від інших традиційно досліджуваних когнітивних процесів, насамперед, не за критерієм їх вищої складності, а за спрямованістю та за їх предметом. Метакогнітивні процеси спрямовані не на об'єктивну, а на суб'єктивну реальність; їх предметом є не зовнішня, а внутрішня інформація, а також процеси її перетворення;

2) метакогніції не виступають самостійним процесом, а є певним аспектом інших психічних процесів, при цьому визначаючи їхню якість та характер перебігу. Якщо когнітивні процеси відповідають за переробку інформації, то метакогніції відповідають за саморегуляцію інтелектуальної діяльності;

3) метакогнітивні процеси двоєдині за своєю психологічною природою: вони одночасно є і когнітивними (за психологічними механізмами, змістом, закономірностями), і регулятивними за функціональним призначенням [10].

Сучасні дослідники (А.В.Карпов, І.М. Скитяєва, М.А. Салюк, О.С. Ковальчук, Т.І.Доцевич, Дж.Брунер, К.Мопп та ін.) встановили, що існує закономірний взаємозв'язок між рівнем розвитку метакогнітивних процесів людини, здатністю до навчання та рівнем орієнтування в інформаційному просторі. К.Мопп, визначаючи стадії пізнання, до яких відносить ідентифікацію, розуміння, осмислення, роботу із смислом, та смислової трансформацію, підкреслює, що перехід від стадії до стадії передбачає збільшення ролі рефлексивних процесів. Ідентифікація об'єкта забезпечує власне пізнання, на стадії розуміння здійснюється цілісне сприйняття матеріалу, логіки його побудови. На стадії осмислення відбувається співвіднесення матеріалу з досвідом, визначення його смислового контексту. На стадії роботи зі смислом відбувається переміщення нового матеріалу в інші смислові контексти, у результаті чого змінюється бачення всієї картини досвіду. Стадія смислової трансформації передбачає переструктурування внутрішньої схеми усієї галузі знань, переоцінку долі відомої та невідомої інформації у предметній галузі, формулювання нових питань до зовнішнього середовища [16].

У контексті нашого дослідження важливо з'ясувати, чи існує взаємозв'язок між метакогнітивними та педагогічними здібностями та яка роль метакогнітивно-рефлексивного компонента у їхній структурі.

Для цього нами було проведено емпіричне дослідження. Вибірку дослідження склали 128 учителів загальноосвітніх навчальних закладів Рівненської, Волинської, Житомирської та Дніпровської областей, з різним педагогічним стажем (від 3 до 35 років, $M=16.8$, $SD=8.2$) та предметним спрямуванням.

Оскільки діагностика педагогічних здібностей є сьогодні неабиякою проблемою у психолого-педагогічній науці та практиці, передусім, через відсутність відповідних стандартизованих методик, то оцінка рівня їх розвитку здійснювалася у два етапи. На першому етапі на основі опитування учнів та батьків, як споживачів освітніх послуг, вибірку було

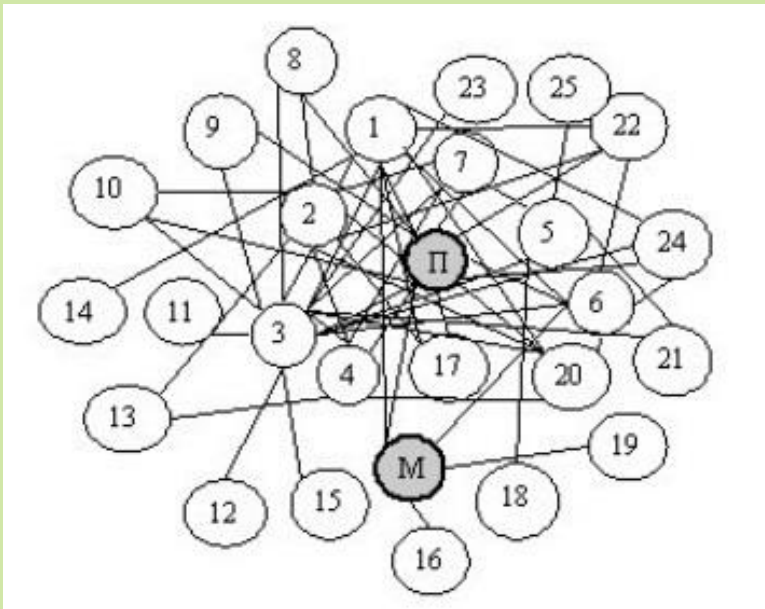
поділено на 4 групи за двома ознаками: пізнавальні досягнення учнів (знання ними предмету) та їх емоційне ставлення до уроків (наявність або відсутність прихильності до вчителя).

До 1-шої групи увійшли вчителі, які, за оцінками учнів та батьків, дають хороші знання, а також викликають прихильність в учнів (цю групу вчителів ми розглядали як таких, що володіють високим рівнем розвитку педагогічних здібностей). До 2-ої – вчителі, які дають хороші знання, однак їх діти швидше «не люблять», ніж «люблять». Третю групу представили вчителі, які не можуть сформулювати в учнів міцні знання, однак викликають у них прихильність до себе. І, до 4-ої групи увійшли вчителі, які, за оцінками учнів та батьків, не дають хороших знань і не користуються прихильністю та авторитетом серед дітей. Відповідно, вони представляли групу з найменшим рівнем розвитку педагогічних здібностей.

На другому етапі здійснювала діагностика визначеного на основі теоретичного аналізу основного асортименту якостей (властивостей), які входять до структури педагогічних здібностей. Методики, які ми використовували на цьому етапі, було зазначено вище.

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона було визначено тісноту зв'язків між компонентами педагогічних здібностей, що послугувало основою для побудови структури педагогічних здібностей у кожній із досліджуваних груп. Значення кореляції між змінними, менші за 0.05, до уваги не бралися.

У результаті встановлено, що структуру педагогічних здібностей високого рівня розвитку складають: дидактичні здібності, педагогічна рефлексія, емпатійні здібності, здатність до педагогічної співпраці, діалогічність, толерантність, педагогічний такт, опірність до синдрому емоційного вигорання, метакогнітивна включеність у діяльність, релігійність (зі ставленням до релігії як філософської концепції, як зразка моральних норм; з тенденцією шукати в релігії підтримку та втіху, вірити в Творця і визнавати існування вищої сили; з наявністю релігійної самосвідомості), а також такі якості як чуйність, добросердечність, поступливість, почуття гумору, інтелігентність. Кореляційні зв'язки між зазначеними компонентами представлено на Рис. 1.



П р и м і т к и : ПР – загальний показник педагогічної рефлексивності; МВ – мета когнітивна включеність у діяльність; 1 – творчий компонент ПР; 2 – фасилітативний компонент ПР; 3 – когнітивний компонент ПР; 4 – ціннісно-смісловий компонент ПР; 5 – афективний компонент ПР; 6 – конативний компонент ПР; 7 – дидактичні здібності; 8 – поступливість; 9 – довірливість; 10 – добросердечність; 11 – чуйність; 12 – загальна культура; 13 – толерантність; 14 – творче ставлення до професії; 15 – педагогічний такт; 16 – почуття гумору; 17 – діалогічність; 18 – деперсоналізація; 19 – редукція; 20 – філософська концепція; 21 – підтримка; 22 – віра в Бога; 23 – релігійна самосвідомість; 24 – зразок моральних норм; 25 – емпатія.

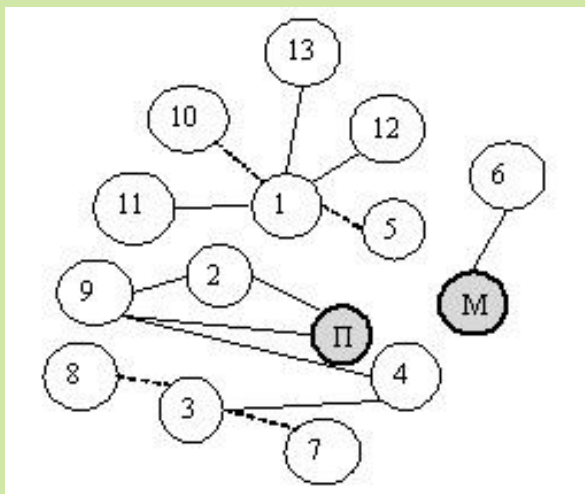
кореляція значима на рівні 0,01

кореляція значима на рівні 0,05

Рис.1 Кореляційні зв'язки компонентів педагогічних здібностей у 1-ій групі вчителів

Як бачимо, структура педагогічних здібностей високого рівня розвитку представлена доволі багатим набором якостей. Бачимо також, що ядро цієї структури складають педагогічна рефлексивність та метакогнітивна включеність. Цікавим відкриттям стало для нас те, що педагогічна рефлексивність у вчителів цієї групи тісно корелює з її ставленням до релігії як зразка моральних норм ($r=0.687$, $p \leq 0.05$), з тенденцією вірити в Бога ($r=0.870$, $p \leq 0.01$), чого не було відмічено в інших групах. Так, тенденція вірити в Бога корелює з творчим ($r=0.846$, $p \leq 0.01$), фасилітативним ($r=0.845$, $p \leq 0.01$), когнітивним ($r=0.844$, $p \leq 0.01$) та конативним ($r=0.744$, $p \leq 0.01$) компонентами педагогічної рефлексивності; ставлення до релігії як зразка моральних норм тісно пов'язане з творчим ($r=0.708$, $p \leq 0.05$), когнітивним ($r=0.643$, $p \leq 0.05$), конативним ($r=0.604$, $p \leq 0.05$) компонентами; тенденція шукати в релігії підтримку та втіху корелює з когнітивним ($r=0.681$, $p \leq 0.05$) та афективним ($r=0.670$, $p \leq 0.05$) компонентами; ставлення до релігії як філософської концепції також пов'язане з усіма (крім афективного) компонентами педагогічної

рефлексивності. Це дає підстави для висновку, що внутрішня автентична релігійність посилює рефлексивні процеси людини, а відтак – сприяє розвитку педагогічних здібностей. Проте, подібні висновки ще потребують експериментальної перевірки.



П р и м і т к и : ПР – загальний показник педагогічної рефлексивності; МВ – метакогнітивна включеність у діяльність; 1 – творчий компонент ПР; 2 – когнітивний компонент ПР; 3 – афективний компонент ПР; 4 – конативний компонент ПР; 5 – комунікативні здібності; 6 – поступливість; 7 – добросердечність; 8 – лідерство; 9 – педагогічна співпраця; 10 –

Рис. 2 Кореляційні зв'язки компонентів педагогічних здібностей у 4-ій групі вчителів

Як бачимо з рисунка 2, структура педагогічних здібностей низького рівня розвитку представлена значно меншою кількістю компонентів, між ними існують лише поодинокі зв'язки. Так, прямий кореляційний зв'язок встановлено між педагогічною рефлексивністю та здатністю до педагогічної співпраці ($r=0.887$, $p \leq 0.01$), творчий компонент педагогічної рефлексивності прямо корелює із творчим ставленням до професії ($r=0.831$, $p \leq 0.05$), уявою ($r=0.776$, $p \leq 0.05$) та інтуїцією ($r=0.847$, $p \leq 0.05$). Цікаво, що афективний компонент педагогічної рефлексивності обернено корелює із добросердечністю ($r=-0.833$, $p \leq 0.05$) та лідерством ($r=-0.847$, $p \leq 0.05$). Це означає, що емоційні переживання вчителів щодо умов здійснення педагогічного процесу робить їх владними, невтриманими в проявах своєї «правоти», надміру конформними, догматичними.

Не дивлячись на значні відмінності у «профілях» педагогічних здібностей учителів різних груп, все ж, центральним компонентом лишається педагогічна рефлексивність та метакогнітивна включеність у діяльність. У табл. 1 подано результати діагностики педагогічної рефлексивності та метакогнітивної включеності у діяльність, які демонструють тенденцію до зниження розвитку зазначених якостей у досліджуваних групах.

Таблиця 1

Показники педагогічної рефлексивності та метакогнітивної включеності в діяльність у групах учителів з різним рівнем розвитку педагогічних здібностей

Показники педагогічної рефлексивності та метакогнітивної включеності в діяльність	1-ша група учителів (n=44)		2-га група учителів (n=32)			3-тя група учителів (n=20)		4-та група учителів (n=28)	
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD
Творчий компонент ПР (max значення – 55)	48.64	5.02	47.87	4.79		47	7.68	42.28	3.59
Фасилітативний компонент ПР (max значення – 45)	36.09	3.56	36.37	4.92		36.6	3.64	27	7.72
Когнітивний компонент ПР (max значення – 40)	31.09	2.87	29.87	5.02		31.4	6.69	23.85	4.74
Ціннісно-смисловий компонент ПР (max значення – 25)	18.09	3.5	18.62	2.44		17.8	3.27	15	2.23
Афективний компонент ПР (max значення – 20)	1.64	2.01	10.87	1.8		11.8	2.86	8.57	2.81
Конативний компонент ПР (max значення – 25)	21	2.44	17	2.5		21.2	4.49	18.85	2.73
Загальний показник ПР (max значення – 210)	66.55	9.92	160.62	19.17		165.8	26.12	135.57	12.71
Метакогнітивна включеність у діяльність (max значення – 260)	202.45	30.37	195.5	26.28		213	25.62	185.28	28.03

Якщо у 1-ій групі педагогів (з високим рівнем розвитку педагогічних здібностей) середнє значення загального показника педагогічної рефлексивності становить 166.55 ± 9.92 , то в 2-ій – уже 160.62 ($SD = 19.17$), а в 4-ій – 135.57 ($SD = 12.71$). Подібні тенденції простежуються у всіх показниках педагогічної рефлексивності, а також метакогнітивної включеності у діяльність.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Отже, проведене дослідження дає підстави для висновку про те, що метакогнітивно-

рефлексивний компонент є основоположним, системотвірним у структурі педагогічних здібностей. Педагоги з високим рівнем розвитку педагогічної рефлексивності та метакогнітивної включеності в діяльність готові використовувати різні способи опису та аналізу явищ, усвідомлюють необхідність врахування різних точок зору, як зазначає Т.І. Доцевич, «здатні до синтезу пізнавальних позицій в умовах діалогу з іншими людьми» [2, с.67]. Як показало проведене дослідження, метакогнітивно-рефлексивний компонент тісно пов'язаний із внутрішньою автентичною релігійністю, яка, ймовірно, спонукає педагога до опрацювання своїх думок, почуттів та поведінки з погляду вищої перспективи. Емпірична перевірка зазначеного положення буде перспективою подальших наукових досліджень у цьому напрямку.

Список використаних джерел:

1. Доцевич Т.І. Розроблення й апробація опитувальника педагогічної рефлексивності викладача вищої школи / Т.І.Доцевич // Психологічні перспективи. – Випуск 23, 2014. – С. 99 – 112.
2. Доцевич Т.І. Рефлексивність як компонент метапізнання особистості / Т.І. Доцевич // Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». – 2013. - № 1046. - С.64 – 68.
3. Карпов А. В. Психология метакогнитивных процессов личности: монография / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. – М. : Изд-во ИП РАН, 2005. – 352 с.
4. Кузьмина Н.В. Формирование педагогических способностей [Текст] / Н.В. Кузьмина. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1995. – 98 с.
5. Кулюткин Ю.Н. Ценностные ориентиры и когнитивные структуры в деятельности учителя / Ю.Н.Кулюткин, В.П.Бездухов. – Самара: СамГПУ, 2002. – 400 с.
6. Маркова А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.
7. Матласевич О.В. Компонентний склад та структура педагогічних здібностей / О.В. Матласевич // Наукові записки. Серія «Психологія». – Острог, 2016. – Випуск 3. – С. 119 – 133.
8. Ноженкина О.С. Профессиональная деформация учителя и педагогическая рефлексия / О.С. Ноженкина // Вопросы психологии. – 2009. – № 2. – С. 55–62.
9. Олексюк В.Р. Тренінг педагогічної рефлексії / В.Р. Олексюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 5. – С. 30 – 41.
10. Психологія мислення: підручник / [І.Д.Пасічник, Р.В.Каламаж, О.В.Матласевич, У.І.Нікітчук та ін.]; за ред. І.Д.Пасічника. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. – 560 с.
11. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / М.А. Холодная. – Томск: Изд-во Томского ун-та, М.: «Барс», 1997. – 392 с.
12. Хрусталева Т.М. Специальные способности учителя в интегральном исследовании индивидуальности: дисс..... доктора психологических наук: 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии / Тамара Михайловна Хрусталева. – Пермь, 2004. – 398 с.
13. Artzt A. F. Mathematics teaching as problem solving: A framework for studying teacher metacognition underlying instructional practice in mathematics / A.F. Artzt, E.Armour-Thomas // Instructional Science 26(1/2), pp. 5–25, 1998.
14. Bruer J. Schools for Thought: a science of learning in the classroom / J.Bruer. – Cambridge: MIT Press, 1993.

15. Daniels D. Metacognition and Reflection, Page written in the context of teacher preparation coursework / Dennis Daniels [HTML, retrieved 16:51, 3 July 2006 (MEST)]
16. Moon J.A. Reflection in learning and professional development. Theory and practice / J.A.Moon. – London: Kogan Page, 1999

REFERENCES:

1. Dotsevych, T.I. (2014). Rozroblennya y aprobatsiya opytuval'nyka pedahohichnoyi refleksyvnosti vykladacha vyshchoyi shkoly [Development and testing of the questionnaire reflexivity teaching high school teacher]. *Psykhologichni perspektyvy - Psychological perspectives*. Vypusk 23. 99 – 112 [in Ukrainian].
2. Dotsevych, T.I. (2013). Refleksyvnist' yak komponent metapiznannya osobystosti [Reflexivity as part metapiznannya personality]. *Visnyk Kharkiv'skoho natsional'noho universytetu. Seriya «Psykhologhiya» - Journal of Kharkov National University. The series "Psychology"* 1046.64 – 68 [in Ukrainian].
3. Karpov, A.V. (2005). *Psykhologhiya metakohnytvnykh protsessov lychnosti: monohrafiya* [Psychology metacognitive processes of identity: Monograph]. Moskva: YP RAN [in Russian].
4. Kuz'myna, N.V. (1995). *Formyrovanye pedahohycheskykh sposobnostey* [Formation of pedagogical abilities]. Lenynhrad: LHU [in Russian].
5. Kulyutkyn, Yu.N., Bezdukhov V.P. (2002). *Tsenostnye oryentyry y kohnytvnyye struktury v deyatel'nosti uchytelya* [Values and cognitive structures in the teacher's activities]. Samara: SamHPU [in Russian].
6. Markova, A.K. (1993). *Psykhologhiya truda uchytelya* [Psychology teacher labor]. Moskva: Prosveshchenye [in Russian].
7. Matlasevych, O.V. (2016). *Komponentnyy sklad ta struktura pedahohichnykh zdibnostey* [Component composition and structure of pedagogical skills]. *Naukovi zapysky. Seriya «Psykhologhiya» - Proceedings. The series "Psychology"*. Vypusk 3.119 – 133 [in Ukrainian].
8. Nozhenkina, O.S. (2009). *Professyonal'naya deformatsyya uchytelya y pedahohycheskaya refleksiya* [Professional teachers deformation and pedagogical reflection]. *Voprosy psykhologyy - Psychology Questions* 2. 55–62 [in Russian].
9. Oleksyuk, V.R. (2011). *Treninh pedahohichnoyi refleksiyi* [Training pedagogical reflection]. *Praktychna psykhologhiya ta sotsial'na robota - Practical Psychology and Social Work* 5.30 – 41 [in Ukrainian].
10. Pasichnyk, I.D., Kalamazh, R.V., Matlasevych, O.V., Nikitchuk, U.I. ta in. (2015). *Psykhologhiya myslennya: pidruchnyk* [Thinking Psychology: a textbook]. Ostroh: Vydavnytstvo Natsional'noho universytetu «Ostroz'ka akademiya» [in Ukrainian].
11. Kholodnaya, M.A. (1997). *Psykhologhiya yntellekta: paradoksy yssledovanyya* [Intelligence Psychology: paradoxes of research]. Tomsk: Yzd-vo Tomskoho un-ta, Moskva: «Bars» [in Russian].
12. Khrustaleva, T.M. (2004). *Spetsyal'nye sposobnosti uchytelya v yntehral'nom yssledovanny yndyvydual'nosti* [Special abilities of the teacher in the integrated study of personality]. Doctor's thesis. Perm' [in Russian].
13. Artzt, A. F. (1998). Mathematics teaching as problem solving: A framework for studying teacher metacognition underlying instructional practice in mathematics. *Instructional Science*. 26(1/2), 5–25.
14. Brue,r J. (1993). *Scools for Thought: a science of learning in the classroom*. Cambridge: MIT Press.
15. Daniels, D. (2006). Metacognition and Reflection. Page written in the context of teacher preparation coursework. MEST.
16. Moon, J.A. Reflection in learning and professional development. Theory and practice. London: Kogan Page.

Matlasevych, O.V. A metacognitive-reflexive component in the structure of educators' competencies: results of empirical research.

The article presents the results of empirical research on the role of the metacognitive-reflexive component in the structure of educators' competencies.

It has been found that educators' competencies consist of didactic competencies, educational reflection, empathy competencies, educational cooperation ability, dialogue ability, tolerance, tactfulness, burnout resistance, metacognitive inclusion in the activities, religiosity (taking religion as a philosophical concept, a code of moral norms; as a tendency to seek support and comfort in religion, believe in the Creator and recognize the existence of a higher power) as well as such personal traits as compassion, kindness, compliance, pliability, sense of humor and intelligence.

Despite the significant differences in the structure of educators' competencies at different levels, its basic component is the metacognitive-reflexive component. Reflexivity of the teachers with the high level of professional competencies closely correlated with their attitudes to religion as a model of moral norms and their tendency to believe in God, the characteristic absent in other groups. This suggests that internal authentic religiosity enhances reflexive processes of an individual and therefore contributes to the development of educators' competencies. However, these conclusions require further experimental verification.

Keywords: *pedagogical competencies, pedagogical reflexivity, metacognitive inclusion, religiousness, structure of pedagogical competencies*

Відомості про автора

Матласевич О.В. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та педагогіки Національного університету «Острозька академія», Україна

Matlasevych, Oksana V. – PhD, head, dept. of psychology and pedagogics, National University of Ostroh Academy, Ukraine

УДК 159.923

Матласевич О.В., Нікітчук У.І.

АЛЬТЕРНАТИВНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ АМБУЛАТОРНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У МАЛОМУ МІСТІ

Матласевич О.В., Нікітчук У.І. Альтернативні форми організації амбулаторної реабілітації у малому місті. Статтю присвячено аналізу проблем реабілітації мешканців малих міст України. Представлено результати емпіричного дослідження форм та методів реабілітації, що наразі застосовуються для різних груп пацієнтів. Охарактеризовано діючу модель реабілітації й запропоновано альтернативну з урахуванням специфіки реалій малого міста. Описано формально-організаційні та змістові аспекти альтернативної концепції реабілітації. Обґрунтовано необхідність міждисциплінарної взаємодії у впровадженні цієї моделі у практику.

Ключові слова: *реабілітація, психологічна реабілітація, мале місто.*

Матласевич О.В., Нікітчук У.І. Альтернативные формы организации амбулаторной реабилитации в небольшом городе. *Статья посвящена анализу проблем реабилитации жителей небольших городов Украины. Представлены результаты эмпирического исследования форм и методов реабилитации, которые используются в данный момент для разных групп пациентов. Дана*

характеристика действующей модели реабилитации и предложена альтернативная с учетом специфики реалий небольшого города. Описаны формально-организационные и содержательные аспекты альтернативной концепции реабилитации. Обоснована необходимость междисциплинарного взаимодействия для введения этой модели в практику.

Ключевые слова: *реабилитация, психологическая реабилитация, небольшой город.*

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. У світовій практиці особливого значення медична й психологічна реабілітація набула на фоні двох світових воєн. Невпинне зростання можливостей медичної допомоги призводило до того, що людей із важкими пораненнями було врятовано, але поставала проблема їх повернення у суспільство. Сьогодні цей виклик постав і перед Україною. Упродовж останніх років велика кількість осіб в Україні зазнала впливу багатьох негативних чинників у ході запобігання масовим порушенням громадського порядку в АР Крим (1998, 2002, 2006, 2007), м. Києві (1995, 2001, 2004), ліквідації наслідків аварії потягу з токсичними речовинами на Львівській залізниці (2007), ліквідації наслідків катастрофи російського літака Ту-154 в Донецькій області (2007), ліквідації наслідків повені у Західних областях України (2008), локалізації масових заворушень у м. Мітровиця Автономного Краю Косово, поранення групи українських миротворців (2008), несення служби у складі миротворчого персоналу у зонах бойових дій у Косово, Ліберії, Східному Тиморі тощо (2003–2010), ліквідації наслідків аварії на шахті ім. Скочинського в Донецькій області (2009), забезпечення заходів з охорони громадського порядку під час виборів Верховної Ради України (2002, 2006, 2007), Президента України (1999, 2004, 2010), подій Майдану м. Київ та ін. у 2013–2014 рр., воєнних дій в зоні АТО, що тривають досі.

Виникнення на тлі плинної суспільно-економічної кризи додаткових надзвичайних ситуацій природного, техногенного й антропогенного характеру, що траплялись в Україні, призводить до полегшеного виникнення порушень психічного здоров'я стресорного характеру: гострих реакцій на стрес, розладів адаптації, ПТСР, а також до загострення вже існуючих розладів психіки і поведінки [1]. Не викликають сумнівів різке збільшення психічних розладів та психологічних проблем серед учасників Майдану та АТО на Сході країни.

Українська реабілітація сьогодні – це, в основному, санаторно-курортна система. Вивчаючи її специфіку й методи надання допомоги, ми з'ясували, що загалом, із 162 реабілітаційних закладів України лише 24 (14,8%) знаходяться у малих містах і селищах, з них 23 – це центри реабілітації наркозалежних (96%). Втім, саме малі міста (з населенням до 50 тис.) є найчисленнішою групою міст в Україні. Чисельність мешканців малого міста в Україні складає 22 млн., що складає практично половину всього населення. Такі міста посідають особливе місце в історичному розвитку України. У них формувалася національна культура, вони відіграють

важливу роль у формуванні поселенської мережі, розвитку і розміщення продуктивних сил України [2].

Отже, проблема організації реабілітації мешканців малих міст є вкрай актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання проблеми. Практичні аспекти проблем, що пов'язані з реабілітацією в Україні, активно висвітлюють у своїх публікаціях С. М. Сєдих, Є. М. Анічин, З. В. Дикань, О. О. Хаустова, О. С. Чабан, С. І. Табачников, С. Г. Полшкова, І. В. Гущук, М. А. Шугай, В. Є. Харченко та ін.; методи і методики практичної реабілітації вивчають В. Отрембський, Г. Віонцек та ін.; культурно-історичні, соціально-психологічні аспекти стаціонарної, напівстаціонарної реабілітації, що представляють собою неабиякий інтерес у контексті нашої теми, вивчають В. І. Олешкевич, Й. Друес, І. Я. Гурович та ін.; питанням міждисциплінарної взаємодії в медичній реабілітації присвячено публікації J. F. Rath, C. Long, T. A. Ashman, T. Rashid; питанням компетентності професіоналів, що займаються психологічною реабілітацією, присвячено публікації A.P.Turner, W. Stiers, M. Barisa, K. Stucky, C. Pawlowsky, B. Caplan.

На основі аналізу досліджень названих авторів ми з'ясували особливості організації реабілітації в Україні.

Метою нашої статті є висвітлити виклики, що постають перед малим містом з його специфічними вимогами та обґрунтувати концепцію альтернативних форм організації реабілітації у малому місті.

Виклад основного матеріалу дослідження. В Україні, станом на 2014 рік, нараховувалося понад 162 реабілітаційні центри різних напрямів [<http://www.aidsalliance.org.ua/ru/library/our/2014/spravochnik2014.pdf>]: 46% припадає на центри реабілітації наркологічних залежних, 21 % - центри загальної медичної реабілітації (фізіотерапевтичні клініки, санаторії-профілакторії тощо), 10,5% - центри реабілітації осіб з порушенням опорно-рухового апарату, 10,5% - соціально-реабілітаційні центри та центри педагогічної корекції, 6,2 % - центри реабілітації для осіб з порушеннями зору, слуху, мовлення, 4,3 % - центри реабілітації репродуктивної функції сім'ї та 1,2% - реабілітаційні центри для учасників бойових дій та постраждалих внаслідок катастрофи на ЧАЕС.

Програми реабілітації, які представлені в сучасній українській практиці, зазвичай, психологічно слабо обґрунтовані, синкретичні [3]. Вони нагадують супермаркет, де на продаж виставляється безліч товарів. Тут і йога, і транзактний аналіз, дзен-буддистська медитація і психоаналіз, і арт-терапія тощо. Все, що є на ринку, виставляється на продаж керівниками реабілітаційних центрів.

Кожен центр пропонує різного роду композиції певних видів реабілітації та відповідних терапевтичних технік. В рамках практики функціонування реабілітаційних центрів ці поєднання реабілітаційних технік піддаються випробуванню на ефективність.

Проаналізувавши методи, що застосовуються у реабілітаційних центрах України (табл.1), ми виявили, що дійсно, за рідкісними виключеннями, вони різко коливаються від застарілих фізіотерапевтичних (електрофорез, воскові мінеральні аплікації) до відверто екзотичних (базуються на методах альтернативної медицини, езотерики, біоенергетики).

Таблиця 1

Основні методи надання допомоги у реабілітаційних закладах України

Тип реабілітації	Основні методи
Центри реабілітації функцій опорно-рухового апарату	ЛФК, масаж, гідротермотерапія, ароматерапія, фітотерапія, бальнеотерапія, фізіопроцедури (парафін, ізокерит), параподіум, Гравистат, ерготерапія, лабіринт, батут, водний басейн, мануальна терапія, розтягування, метод Козьявкина, кінезотерапія
Центри реабілітації наркологічних залежних	Детоксикація / медикаментозне лікування, клієнтцентована терапія, програма «12 кроків», сімейна системна психотерапія, когнітивно-біхевіоральний метод, трудотерапія, арт-терапія, духовна програма «Урок моральності», програмою Н.Потопаєвої «Шлях до свободи», християнська програма «Пізнай істину», програма Монар, НЛП
Центри соціальної та психологічної реабілітації	соціально трудова реабілітація, арт-терапія, фізична реабілітація, фізіотерапія, мануальна терапія, народна нетрадиційна медицина, медикаментозна терапія, гідрокінезотерапія, комп'ютерні дослідження роботи мозку, внутрішніх органів, аури, вібразображення; діагностика за допомогою темнопольного мікроскопа
Центри загальної медичної реабілітації (фізіотерапевтичні клініки, санаторії-профілакторії тощо)	магнітно-резонансний томограф (МРТ), комп'ютерний томограф (КТ), цифровий рентген, мамографія; різні види масажів (балийський, медовий, тайський, омолоджуючий, антицелюлітний, камінням); мануальна терапія, краніосакральна терапія, рефлексотерапія, психотерапія, фітотерапія, соляна шахта, гірське повітря, оздоровчі аплікації, лікувальна фізкультура, підводна тракція (розтягування), корекція порушень

	постави (сколіозів, кривошії), фізіотерапія (магнітотерапія, лазеротерапія, електростимуляція)
Центри реабілітації порушення слуху, зору, мовлення	Налаштування слухових апаратів; виготовлення індивідуальних вушних вкладишів і засобів захисту від шуму і води; установка слухових апаратів; адаптація до слухових апаратів; консультації по правильному користуванню слуховими апаратами; навчання правилам догляду за слуховими апаратами; отоларингологічна допомога слухопротезування

Порівнюючи традиційні форми реабілітації за кордоном (зокрема, в США) та в Україні, ми спостерігаємо розбіжності не лише у досвіді, а й у підходах. У той час, як, наприклад, у США розвивають реабілітаційну медицину й психологію, культивують когнітивну реабілітацію десятиріччями, Україна знаходиться на самому початку цього шляху.

Щодо психологічної реабілітації, то на рис. 1 представлено графік, що відображає частоту згадок реабілітаційних центрів, що працюють із реабілітацією залежних від психоактивних речовин та алкоголю (в загальній кількості 56 закладів) про використання тих чи інших психотерапевтичних та психокорекційних методів.

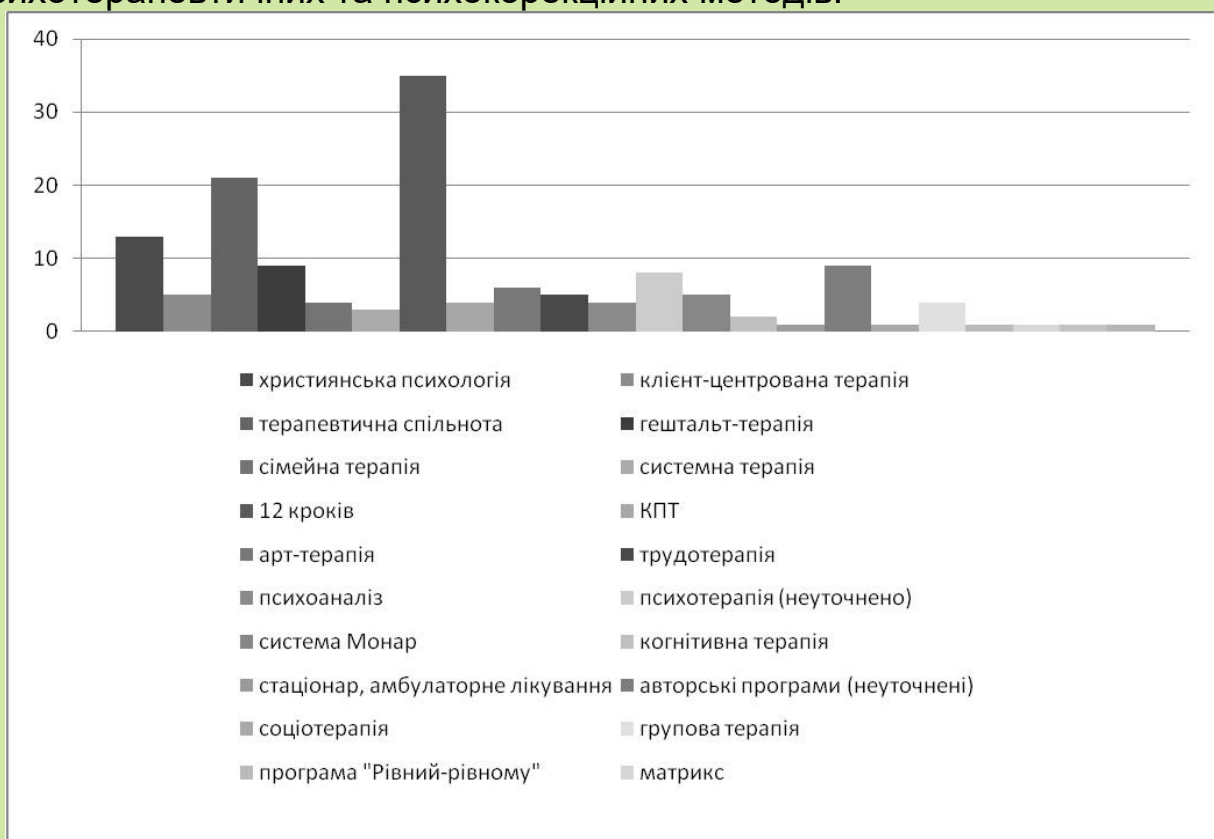


Рис. 1. Методи реабілітації залежних від психоактивних речовин, які використовуються в Україні

Бачимо, що найбільш популярною у цьому контексті є програма «12 кроків», організація терапевтичних спільнот, терапія релігією. Обґрунтованість використання цих методів сумнівів не викликає [4]. Привертають увагу вказівки на використання психотерапії (індивідуальної та групової) як такої, без відомостей про напрям, а також згадки про авторські терапевтичні програми без відомостей про авторів і методичні засади реалізації цих програм. Нас здивувало також, що у 9 центрах для реабілітації залежних пацієнтів використовують гештальт-терапію, яка, як відомо, не рекомендована для роботи із залежностями. Крім того, комбінування різних методів психотерапії, до яких вдаються у цих закладах, нагально потребують перевірки їх ефективності [5]. Все це приводить до висновків про слабкість психологічного компоненту реабілітації.

Психологічна складова найбільш чітко простежується сьогодні у реабілітації осіб з ПТСР [6] і саме у цій сфері реабілітації на теперішній час практику можна вважати найбільш науково-обґрунтованою [7].

Хочемо наголосити, що мешканець малого міста, який потребує реабілітації, опиняється в особливій ситуації: він має покинути дім на тривалий період, адаптуватися до умов великого міста, клініки, пройти комплекс реабілітаційних заходів, а потім вдома залишитися без будь-якої соціально-психологічної підтримки, адаптуватися по-новому до свого середовища, взаємодіяти зі слабо проінформованою і часто стривоженою сім'єю, самотужки вирішувати задачі соціальної інтеграції.

Все це зумовлює необхідність організації амбулаторної реабілітації у малому місті, розробки інноваційних форм її реалізації на місці, а також вдосконалення і приведення у відповідність до високих зарубіжних стандартів методів надання відповідної допомоги. У цьому ми апелюємо до гуманітарної моделі охорони здоров'я [8] з перевіреними методами (короткострокової психотерапії, кризового втручання, арт-терапії, групової орієнтації) і підходами (проблемно-орієнтований, сфокусований на емоційній саморегуляції) [9, 10]. До того ж, у контексті сучасних реалій важливо розробляти таку програму реабілітації, яка була б здатна забезпечити трансформацію реабілітаційного процесу з його інституційної форми у колаборативний супровід з індивідуальним проблемно-орієнтованим підходом.

Таким чином, програма організації реабілітації у малому місті має бути специфічною не стільки змістово, скільки формально-організаційно. З цієї точки зору нам видаються доцільними і перспективними наступні кроки:

налагодження системи інформаційної підтримки людей, що потребують реабілітації, та їхніх родин з метою підвищення їх обізнаності щодо можливих труднощів і шляхів їх вирішення, формування позитивних очікувань щодо реабілітації;

організація консультативних осередків з планування медико-психологічних інтервенцій (при медичних закладах);

організація індивідуального інформаційного і соціально-психологічного супроводу людей, що потребують реабілітації, а також їхніх родин;

організація моніторингу фізичного й психологічного стану осіб, що реабілітуються, їх здатності до вирішення проблем, емоційної саморегуляції, успішності їх адаптації (у співпраці з науковими установами);

організація просвітницької роботи серед населення задля підвищення толерантності до людей з будь-якими обмеженнями;

організація спеціальної освіти для фахівців та волонтерів задля формування у них ключових компетенцій [1] для здійснення менеджменту й адміністрування реабілітаційного процесу (для волонтерів), оцінки, консультації, психологічної інтервенції (для фахівців-психологів), навчання й супервізії фахівців (для викладачів, психотерапевтів та тренерів);

створення громадських організацій задля залучення громади й волонтерів до вирішення проблем соціальної інтеграції осіб, що реабілітуються амбулаторно, а також для організації фінансової підтримки відповідної діяльності.

Всі ці кроки складають формально-організаційну сторону реабілітації з урахуванням реалій малого міста. Змістові аспекти цього процесу лягли в основу розробки моделі організації реабілітації в малому місті.

Загальна модель змісту реабілітації в Україні виглядає як вертикальна багаторівнева система. Аналітики [5] виділяють у ній наступні рівні:

- 1) біологічна реабілітація;
- 2) зовнішня, технічна реабілітація (протезування, розробка і впровадження допоміжних зовнішніх технологій, залучення нейропсихологічних методів реабілітації);
- 3) соціальна реабілітація (захист соціальних прав, робота з подолання стигматизації);
- 4) психологічна реабілітація (організація переосмислення клієнтом власного життя і особистості; самоусвідомлення власної індивідуальності, її прийняття і побудова нового автентичного способу життя; танатотерапія тощо).

Однак, на нашу думку, така вертикальна ієрархічна модель організації реабілітації призводить до випадіння соціально-психологічної складової.

Ми пропонуємо пірамідальну модель організації реабілітації у малому місті. У ній зазначені вище складові присутні, проте не у вертикальній ієрархічній структурі, а як грані піраміди. Основу її складає соціально-психологічна реабілітація, яка супроводжує всі інші реабілітаційні заходи.

Втілення цієї моделі в життя та апробація її в умовах малого міста – це досить складний процес, що потребує міжпрофесійної колаборації і першим кроком у її реалізації є організація міждисциплінарного діалогу і широкого залучення до нього фахівців (реабілітологів, медиків, психологів, юристів, освітян), громадськості, осіб з обмеженими

можливостями та їх сімей і, врешті, державної влади, оскільки окремо взяті лікарі, психологи, соціальні працівники та інші фахівці завжди обмежені своїми професійними та освітніми орієнтирами і стандартами.

Для здійснення такого діалогу необхідно встати в деяку метапозицію по відношенню до всіх соціальних, професійних і культурних позицій, присутніх в емпіричній практиці реабілітації. Саме з такої метапозиції може бути побудований новий міждисциплінарний діалог, міждисциплінарна концепція амбулаторної реабілітації.

Описана нами модель була обговорена та отримала схвалення на Міжнародній конференції в США.

Висновки. Вивчення сучасних реалій реабілітації в Україні, орієнтація на передові результати США у цій сфері дали змогу встановити, що проблеми реабілітації жителів малого міста не можуть бути вирішені на рівні лише методів надання окремо психологічної, соціальної, технічної, технологічної, фізичної допомоги. Вони потребують організаційних інновацій, нових форм, що враховують реалії життя мешканців малого міста.

Такий підхід відкриває нові можливості для проектування ефективних реабілітаційних програм, для підготовки психологів-реабілітологів нового рівня, приводить до більш глибокого розуміння сутності психологічної реабілітації.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в емпіричній перевірці ефективності сконструйованої моделі.

Список використаних джерел:

1. Психокорекція та психотерапія на етапі реабілітації пацієнтів з хворобами системи кровообігу / О. О. Хаустова // [Ліки України плюс](#). – 2010. – № 4. – С. 12 – 18.
2. Дерун Т.М. Проблеми розвитку малих міст в умовах соціально-економічної трансформації українського суспільства [Електронний ресурс] / Т.М. Дерун. – Режим доступу: http://www.academy.gov.ua/ej/ej10/doc_pdf/Derun.pdf.
3. Анічин Є.М. Допомога наркозалежним в Україні: довідник реабілітаційних центрів / Є.М.Анічин, З.В.Дикань, С.М. Сєдих. – К.: «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні», 2014. – 68 с.
4. Побудова системи реабілітації осіб, залежних від психотропних речовин, на основі християнської психології. Монографія / [Жуковський В.М., Климишин О. І. Вознюк О.В., Юрченко В.М., Запорожець О.М., Пицца Н.Д., Рейнольдз Д.Л., Лозинська Т.Л., Жолтикова (Пустовіт) М., Якушенко С.С.] / за ред. В. М. Жуковського, О.І.Климишин. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 284 с.
5. Олешкевич В.И. Методологический анализ процессов психологической реабилитации в наркологической клинике / В.И. Олешкевич // *ВВ: Психология и психотехника*. – 2013. – № 1. – С.1 – 37.
6. Шевченко В.В. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в миротворчому контингенті / В.В. Шевченко, А.А. Руденко // *Збірник наукових праць Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. – Випуск 2.12 (103). – С.239 – 243.

7. Харченко В. Є. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості: методичний посібник / В. Є. Харченко, М. А. Шугай. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. – 160 с.
8. Fierlbeck, Katherine (2011). Health Care in Canada: A Citizen's Guide to Policy and Politics. University of Toronto Press. ISBN 978-1-4426-0983-9.
9. Stiers, W., Barisa, M., Stucky, K., Pawlowski, C., Van Tubbergen, M., Turner, A. P., Hibbard, M., & Caplan, B. (2014, December 15). Guidelines for Competency Development and Measurement in Rehabilitation Psychology Postdoctoral Training. Rehabilitation Psychology. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038353>.
10. Bertisch, H., Rath, J., Long, C., Ashman, T., Rashid, T. (2014). Positive psychology in rehabilitation medicine: a brief report. Neuro Rehabilitation 34(3):573-85.

REFERENCES:

1. Khaustova, O.O. (2010). Psykhokorektsiya ta psykhoterapiya na etapi reabilitatsiyi patsiyentiv z khvorobamy systemy krovoobihu [Psychocorrection and Psychotherapy at the stage of rehabilitation of patients with diseases of the circulatory system]. Liky Ukrayiny plyus – Medication of Ukraine plus. 4,12 – 18. [in Ukrainian].
2. Derun, T.M. Problemy rozvytku malykh mist v umovakh sotsial'no-ekonomichnoyi transformatsiyi ukrayins'koho suspil'stva [Problems of development of small cities in terms of socio-economic transformation of Ukrainian society]. http://www.academy.gov.ua/ej/ej10/doc_pdf/Derun.pdf [in Ukrainian].
3. Anichyn Y.M., Dykan Z.V., Syedykh S.M. (2014). Dopomoha narkozalezhnym v Ukrayini: dovidnyk reabilitatsiynykh tsentriv [Assistance to drug users in Ukraine directory rehabilitation centers]. Kyiv: «Mizhnarodnyy Al'yans z VIL/SNID v Ukrayini» [in Ukrainian].
4. Zhukovs'kyi, V.M., Klymyshyn O.I. (2014). Pobudova systemy reabilitatsiyi osib, zaleznykh vid psykhotropnykh rechovyn, na osnovi khrystyans'koyi psykhohohiyi. Monohrafiya [Building a system of rehabilitation of persons dependent on psychotropic substances, based on Christian Psychology. Monograph]. Ostroh: Vydavnytstvo Natsional'noho universytetu «Ostroz'ka akademiya» [in Ukrainian].
5. Oleshkevych, V.Y. (2013). Metodolohycheskyy analiz protsessov psykhohohycheskoy reabylytatsyy v narkolohycheskoy klynyke [Methodological analysis processes psychological Rehabilitation Clinic in narkology] Psykhohohyya y psykhotekhnika –Psychology and psychotechnyc. NB. 1.1 – 37. [in Russian].
6. Shevchenko, V.V. (2012). Psykhohohichna reabilitatsiya viys'kovosluzhbovtiv, shcho perebuvaly v myrotvorchomu kontynhenti [Psychological rehabilitation of soldiers who were in the peacekeeping contingent]. Zbirnyk naukovykh prats' Mykolayivs'koho natsional'noho universytetu imeni V. O. Sukhomlyns'koho. Psykhohohichni nauky –Proceedings of Mykolayiv National University of V. Suchomlynsky. Psychology Science Vypusk 2.12 (103)239 – 243 [in Ukrainian].
7. Kharchenko, V. Ye., Shuhay M.A. (2015). Psykhohohichna diahnostryka ta korektsiya posttravmatychnoho stresovoho rozladu osobystosti: metodychnyy posibnyk [The psychological diagnosis and correction of post-traumatic stress disorder personality: a handbook]. Ostroh: Vydavnytstvo Natsional'noho universytetu «Ostroz'ka akademiya» [in Ukrainian].

Matlasevich, O.V., Nikitchuk, U.I. Alternative forms of out-patients' rehabilitation in a small town. *The article discusses the strategy of outpatients' rehabilitation in small towns that have no specialized medical institutions. The realities of rehabilitation system in Ukraine suggest that the problem of rehabilitation of residents of small towns cannot be solved only with psychological, social, technological and / or physiological methods. There is also a great*

need of organizational innovations and new forms that take into account the realities of life of the inhabitants of small towns.

This authors propose a model of rehabilitation that is based on the formal organizational principles and authors' research findings. The implementation of this model in small towns is a complex process that requires efforts of different professionals. The first step in its realization is the organization of inter-professional dialogue (discourse) and broad involvement of experts (rehabilitators, doctors, psychologists, lawyers, teachers), publicity, people with disabilities and their families and, finally, public authorities. It is explained by the fact that doctors, psychologists, social workers and other professionals are always limited by professional, institutional and educational standards and obligations.

To carry out such a dialogue one should take a metaposition in relation to all social, professional and cultural positions that are present in the empirical practice of rehabilitation. It is this metaposition that a new interdisciplinary dialogue and interdisciplinary concept of outpatient rehabilitation will be built.

Keywords: *rehabilitation, psychological rehabilitation, small town.*

Відомості про автора

Матласевич О.В. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та педагогіки Національного університету Острозька академія

Нікітчук У.І. – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології та педагогіки Національного університету Острозька академія, Україна

Matlasevych, Oksana V. – PhD, head, dept. of psychology and pedagogics, National University of Ostroh Academy, Ukraine

Nikitchuk, Ulyana I. – Senior lecturer, dept. of psychology and pedagogics, National University of Ostroh Academy, Ukraine

УДК 159.9 (01)

Мельник О.А.

РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЛЮДИНИ У ХІХ – ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ ПРЕДСТАВНИКАМИ УКРАЇНСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ПРИНЦИП ЕТИЗМУ

Мельник О.А. Розуміння психології людини у ХІХ – початку ХХ століття представниками української університетської психології: принцип етизму. У статті представлені результати історико-психологічного дослідження з проблеми пізнання людини в українській університетській психології ХІХ -початку ХХ століття. Вперше презентуються наукові ідеї Петра Любовського, Ореста Новицького, Феофана Авсенєва, Сильвестра Гогоцького та Григорія Челпанова як представників вітчизняної університетської психології означеного періоду з методологічної позиції принципу етизму. Розкриті основні етичні положення, їх генеза та вплив на становлення та розвиток університетської психології в Україні, зокрема її предмета, мети і завдань. Аналізуються основні поняття та цінності через які віднаходить своє розкриття та здійснення принцип етизму. Вказується на особливе значення принципу етизму, його ролі у творенні пануючої ідеології

певного суспільства у визначений час, а також у розумінні психології людини, її сутності.

Ключові слова: університетська психологія, етика, мораль, принцип етизму, моральне почуття, людина, совість.

Мельник О.А. Понимание психологии человека в XIX - начале XX века представителями украинской университетской психологии: принцип этизма. В статье представлены результаты историко-психологического исследования по проблеме познания человека в украинской университетской психологии XIX - начала XX века. Впервые представляются научные идеи Петра Любовского, Ореста Новицкого, Феофана Авсенева, Сильвестра Гогоцкого и Григория Челпанова как представителей отечественной университетской психологии указанного периода с методологической позиции этического принципа. Раскрыты основные этические положения, их генезис и влияние на становление, развитие университетской психологии в Украине, в частности ее предмета, целей и задач. Анализируются основные понятия и ценности, через которые находит свое раскрытие и осуществление принцип этизма. Указывается на особое значение этического принципа и его роли в создании господствующей идеологии определенного общества в определенное время, а так же в понимании психологии человека, его сущности.

Ключевые слова: университетская психология, этика, мораль, этический принцип, моральное чувство, человек, совесть.

Постановка проблеми. У становленні та розвитку психологічної науки з самого початку рушійною силою був і залишається на сьогоднішній день її об'єкт – людина. Власне, для людини і самої немає цікавішого об'єкта, ніж інша людина. Цей інтерес не лише не слабшає протягом століть, але й постійно посилюється, і, це є незаперечним визнаним фактом.

В основі етичного принципу пізнання людини за нашими розвідками лежить мораль, котра вивчається через наступні поняття. Це насамперед вивчення совісті, добра і зла, здатність до співчуття, дружби, визначення сенсу життя та здатність до самопожертви. До вироблених етикою понять, котрі можуть бути досліджені у психологічному сенсі і є важливими для пізнання людини відносяться поняття “милосердя”, “справедливість”, “дружба” та “солідарність”.

До основного кола проблем, які вирішуються за допомоги принципу етизму ми відносимо, по-перше, проблему визначення критеріїв добра та зла; по-друге, проблему сенсу життя і призначення людини; по-третє, проблему свободи волі і по-четверте, проблему щодо визначення належного.

До етичного принципу пізнання людини органічно вплетені певні цінності. Здійснена історико-психологічна реконструкція з означеного приводу дозволила виділити певні класи цінностей, через які розкривається власне сутність етичного принципу через яку здійснюється пізнання психології людини. Отже, як цінності на перший план виступають такі поняття, як “справедливість”, “мудрість”, “хорообрість”, “самовладання”, “почуття міри”. Далі виступають цінності, які формуються власне на культурних уподобаннях провідної ідеології, як приклад, це

може бути любов до ближнього, правдивість і щирість, надія та вірність, довіра та віра, скромність, смирення та дистанція і особиста любов.

Зазначимо, що етичний принцип у своїй основі містить і керується, власне, складовими предмета етики. Будучи практичною, моральною філософією, що описує правильну і гідну поведінку людини, етика у той же час є системою знань про природу і походження моралі, які вбирає у себе принцип етизму. Це визначає наявність її духовних функцій – морально-виховної та пізнавально-просвітницької. Завдяки цьому в етиці стає можливим виділення двох галузей, де здійснюються дослідження: I. Нормативна етика (спрямована на життєвчення); II. Теоретична етика (спрямована на пізнання моралі).

Принцип етизму, взагалі, вказує на пануючу форму ідеології певного суспільства у визначений час. У цьому ракурсі здійснюється вивчення щодо існуючих учень про мораль, її розвиток, принципи, норми, роль у суспільстві, а також сукупність норм поведінки. За допомоги визнання принципу етизму як одного з провідних принципів у пізнанні психології людини стає можливим розкриття феномену моралі. Цей феномен відіграє важливу роль у поведінці людини, співвідносячи його з орієнтирами, котрі виходять за межі безпосередніх мотивів і цілей, що стоять за цілями здійснених вчинків. Але ми схильні вважати, що навіть рішуче відмовляючись від моральної оцінки власних дій, вважаючи моральні обмеження незаконною перешкодою власної свободи, людина самою цією відмовою рахуватися з мораллю визначеним чином співвідносить з нею свою поведінку. Ми переконані, що і у будь-якому разі, мораль покликана розв'язувати такі завдання, як оцінка, регуляція та виховання.

Мета статті: аналіз становлення та розвитку принципу етизму в розумінні людини у наукових працях представників української університетської психології XIX – початку XX століття.

Виклад основного матеріалу дослідження. У XIX столітті розвиток моралі на теренах України був пов'язаний з визначенням власного шляху. Власний оригінальний шлях – це розгляд та пізнання людини через призму віри в Бога, свободу волі та вибору, а моральними цінностями суспільства стають ідеї рівності та братської любові. І з цього слідує, що етичні закони, на яких будується власне принцип етизму аналогічні закону Божому, за яким створений світ. Єдина різниця, котра полягає між ними є у тім, що етичні правила необхідні лише людям, а закони природи усьому Всесвіту. Мораль виступає основою нормально функціонуючого суспільства і людей. І що найголовніше, етика впливає на життя і характер особистості, а розвиток людини взагалі є пов'язаним з розумінням етичного.

Принцип етизму у пізнанні людини представниками української університетської психології XIX – початку XX ст. виступає як один із основних, коли мова стосується власне волі та її свободи, вибору і поведінки людини. Розпочнемо пояснення людини виходячи з означеного принципу та з її місця в світі.

Світ, у якому живе людина, зазначають представники української університетської психології означеного періоду, налічує безліч різних істот [1; 5; 6; 7; 8]. Вдивляючись ближче у хід явищ і змін, котрі відбуваються у ньому, людина помічає подвійну спрямованість життєдіяльності. “Одна, котра сходить зверху вниз, або з середини у зовнішність та виявляється саморухом та рухом; інша – висхідна знизу вверх або ззовні в середину, що відкривається у підкоренні та сприйнятливості. Обидві ці сили спільно являються нам: у планетній системі – під виглядом тяжіння і світла; у тілах – під видом сили зжимальної й розширювальної; у речовинах – під видом складання і розкладання; у силах природи – під виглядом тяжіння і відторгнення; в організмах – під видом периферичного і зворотнього обертання соків або крові; у душі – під видом відчуження і руху, - і ці обидві напрями життєдіяльності взаємною боротьбою підтримують у всесвіті діяльність і життя. Переслідуючи той й інший рух сил по усій сходинці істот, ми приходимо до думки щодо єдиного осередку усього буття, від котрого всіяке життя і діяльність виходить, і до якого ж знову усе повертається. Цей осередок є причиною усіх причин, ціль усіх цілей; відповідно, істота самосуца, причина міри і найдосконаліше добро, - Бог” [1, с. 26-27]. Саме так, на думку вченого, і сприймався людиною порядок речей у світі зі своєю визначеною спрямованістю, наявністю певних протиріч і боротьбою, яка і підтримує життя у світі, що оточує людину, і у її внутрішньому, власному світі. І як же зрозуміти психологію людину, пізнати її у світі максимально об’єктивно? Це питання хвилювало представників української університетської психології ХІХ – початку ХХ століття не менш ніж у ХХІ столітті. І одним з підходів щодо вирішення цього питання вітчизняні мисленики обирають саме принцип етизму.

Проблема людини є однією з найбільш актуальних і фундаментальних проблем психологічного знання. Власне своєю появою психологія завдячує саме людині. Ось як про це пише один з викладачів психології Університету св. Володимира Феодан Авсенев: “Когда человек, следуя врожденному стремлению къ божественной истинѣ, исходитъ ищущимъ разумомъ въ разнообразіе вещей видимаго міра, то съ течениемъ времени всѣ внѣшнія вещи и явленія препровождаютъ и сосредоточиваютъ его внимание отвнѣ внутрь, къ нему самому. Тогда, встрѣчаясь внутри себя съ собою, онъ спрашиваетъ самого себя: что я есмь?” [1, с. 1]. У Ореста Новицького, також викладача психології Університету св. Володимира психологія визначається як “вчення про природу людської душі” [7, с.1]. Під природою душі розумілись різні її властивості: духовність, природність, здібності, свідомість, воля та ін. Професор Григорій Челпанов на початку ХХ століття пропонує визначати психологію “як науку про душевні явища або як науку про закони душевного життя” [8, 1с.]. Під душевними або психічними явищами вчений розуміє почуття людини, її уявлення, думки, бажання, волю тощо.

Задання психології полягає у визначенні законів душевного життя або законів душевних явищ [1; 5; 6; 7; 8]. При цьому під законом вітчизняні представники університетської психології розуміли визначений постійний

зв'язок між явищами. У психології – це визначення причинного зв'язку між психічними явищами. Мета психології полягає, на думку представників, по-перше, у пізнанні людини, її суті, прагнень, переживань та волі; по-друге, у використанні набутих знань про людину у житті задля досягнення нею різних цілей, допомагати здійсненню її прагнень, а саме – служіння науці, мистецтву, суспільному життю. Пізнання людини стає можливим, на думку представників вітчизняної університетської психології завдяки спостереженню та вивченню в цілому її загальних та спеціальних здібностей, а також різноманітним проявам душі або психічним проявам. Методами пізнання людини в університетській вітчизняній психології у означений час виступають такі методи, як спостереження (внутрішнє і зовнішнє, безпосереднє та опосередковане), самоспостереження, умовивід та метод одкровення.

Людина, як істота духовно-тілесна, уособлює в собі частину духовну (“вищу”) і природничу (“просту”) [3; 4]. Психологія, були переконані представники української університетської психології, покликана, щоб допомогти людині дізнатись про себе, про інших людей, про свою суть, свої особисті особливості, зокрема, задля реалізації своїх планів у життя. Яким чином здійснити це пізнання? І, власне, що ж є таке в людині, що ставить її на вищий щабель розвитку з поміж інших істот на землі? Що виступає цим мірилом? Відповісти на вказані вище питання стає можливим завдяки наявності визнання у людини моральних почуттів (“вищих”, “духовних”, “святих”) [1; 2; 5; 6; 7; 8].

Орест Новицький вважає, що вище природної царини душевного життя з її впливами та почуваннями, що звернені до світу, розкривається вплив “Надчуттєвого”, котре обіймає і проникає у все душевне життя людини. Це є дія самого Божества в людському дусі, відображення в нашому “Я” Його суттєвої “Усюдиприсутності” [7, с. 336].

Але дії Божества, відмічає Орест Маркович, в людській душі щодо двох її начал – свідомості і волі впливають по різному, так, що відчуття надчуттєвого поділяється на два почуття: релігійне й моральне. Релігійне почуття є дія Божества у нашій свідомості; тут Воно дає себе відчувати, як Воно в людині існує і дійсно живе у ній. А моральне почуття є власне дія Божества у волі, у котрій Воно дає себе відчувати як Воно в людині повинно бути і як бажає у ній жити. Релігійне почуття професор називає благоговінням, а моральне – совістю. “Благоговѣніе есть признаніе непосредственнаго присутствія въ нашемъ духѣ Безконечнаго. Чувствованіе благоговѣнія, разсматриваемое независимо отъ представленій нашего нравственнаго достоинства или недостоинства передъ Богомъ, есть чувство совершенно пріятное и животворное, потому что въ немъ конечное ощущаетъ себя незыблемо утвержденнымъ на лонѣ Безконечнаго, чувствуетъ какъ животворное вѣяніе творческой силы несется къ нему изъ той первобытной глубины, изъ которой въ каждое мгновеніе изливается наше бытіе” [7, с. 337].

До особливостей переживання благоговіння можна віднести той факт, що в разі переживання цього стану виявляються лише слабкі сліди

протилежностей: піднесення духу і смирення, покладання надії і самопожертва. При спілкуванні з Безкінечним людина здатна відчувати себе то безкінечно великою, то безкінечно маленькою, то такою, що має непохитну надію, що спирається на Його безкінечну любов, то цілком віддається Його незаперечній волі [2; 6; 7].

Релігійне почуття здатне до видозмін: “примикаючи” до свідомості, перетворюватись у думку і роздум і ставати молитвою. Або “примикаючи” до волі, стає більш практичним і переходить до вчинків і традицій [7, с. 338].

Совість або моральне судження, ґрунтується не на логічному підкоренні вчинків будь-якому правилу діяльності, а на відчутті, як це відкривається з наступного:

А) Не існує загальноприйнятого морального правила діяльності, не дивлячись на те, що всі люди, котрі не відмовляються від своїх внутрішніх переконань, згодні щодо дійсної відмінності між добром і злом.

Б) Логічне судження відбувається за допомогою висновків. Моральне судження совісті є настільки безпосереднім, що будь-хто, разом з усвідомленням свого вчинку, вже має і думку про нього; це відбувається само собою, навіть проти волі людини, не залежить від розумових здібностей.

В) Моральне судження безпосередньо містить у собі такі спонукання, котрі не можуть полягати у чисто логічних судженнях: воно викриває винного до самого болючого каяття, і робить щасливим ту людину, котра робить добро до нездоланного натхнення [там само].

Здійснене пізнання людини завдяки совісті, міри та форми її прояву, на думку представників вітчизняної університетської психології XIX – початку XX століття, дозволяє визначити такі психологічні особливості людини, котрі не можливо дослідити, вивчити за іншими принципами пізнання окрім принципу етизму. Сильвестр Гогоцький вважає, що совісність людини проявляється у схваленні або несхваленні, судячи по тому, відповідає або не відповідає будь-який вчинок її моральній дійсності. Совість відповідальна за почуття поваги або презирства, коли наявним є вчинок, котрий підіймається над моральною дійсністю, або падає нижче неї. Наша совість, зауважує професор, говорить про нас самих, надає судження про самих себе наскільки ми відчуваємо задоволення собою і внутрішнім світом, або відчуваємо розкаяння і докори сумління, а судження про інших вселяють до них довіру або недовірливість [5].

Взагалі, проаналізувавши праці психологічного змісту XIX – початку XX ст. вітчизняних вчених можемо твердо засвідчити про те, що таке поняття як “совість” відіграє вагоме значення при описанні людини, її характеристики і так би мовити розкриває її справжню сутність [1; 4; 5; 6; 7; 8]. За ідеями представників університетської психології на Україні, совість відповідає за почуття правоти. Воно має таке ж відношення до правди і неправди, яке совість має відношення до добра та зла, лише з тією різницею, що неприємні відчуття неправди бувають досить сильними

і завдають духовного обурення, а правда приймається з одним лише схваленням як щось належне.

Звідки ж походить моральне почуття? На вказане питання професор Київського університету св. Володимира відповідає наступним чином: “Слѣдует отмѣтить, что характерной чертой моральнаго чувства является сознание повелительности моральнаго чувства, сознание, что внѣ насъ есть нѣчто, что повелѣваетъ” [8, с. 169]. Українські вчені приймали до уваги, аналізували розповсюджені та той час дві теорії. Одна теорія – теорія вродженості морального почуття виходила з того, що моральне почуття має надчуттєве походження, є вродженим. Вродженість морального почуття доводиться наступними двома міркуваннями: 1) будь-яка людина знає, що є добре, а що погано; людина знає, наприклад, що обман, крадіжка тощо є погано; а це залежить від того, що саме моральне почуття і знання маральних правил є вродженим; 2) моральне почуття притаманне всім народам в однаковій мірі, що знову ж таки можна пояснити вродженістю цього почуття. За даною теорією вважається в разі, якщо б це почуття було продуктом виховання, досвіду, то ймовірно, що у різних народів, котрі розвиваються при різних умовах, воно б відрізнялось. Інша теорія – теорія розвитку у своїх положеннях заперечує положення вродженої теорії морального почуття і наводить наступні аргументи: 1) якщо люди у більшості випадків знають, що є добре, а що погане, то це відбувається не від того, що знання моральних правил є вродженим, а від того, що ці судження є звичними; 2) неможна погодитись також з твердженням, що моральне почуття в однаковій мірі притаманне всім народам, тому що в дійсності у різних народів уявлення відносно того, що є добрим, а що поганим цілковито різні, а у деяких взагалі моральне почуття і визнання його не є чимось обов’язковим; 3) тваринам в більшій або меншій мірі притаманне моральне почуття; ми можемо помічати у тварин почуття розкаяння з приводу того, що вони вчинили; їх розкаяння абсолютно схоже тим докорам сумління, котре може переживати людина. Відповідно, згідно цієї теорії моральне почуття є результатом досвіду і виховання.

З приводу обох цих теорій в українській університетській психології мають місце наступні зауваження, висловлені її представниками у ХІХ – початку ХХ століття. Головна помилка прихильників вродженого морального почуття, зауважують вітчизняні вчені, полягає у тім, що вони розглядають моральне почуття як дещо дуже просте, між тим як насправді, вважають представники української університетської психології, воно є достатньо складним і містить у собі елементи, котрі отримуються з досвіду.

У той же час наших вчених не задовольняли і факти, котрі наводились прихильниками теорії розвитку. Сумнівним, на їхню думку, є існування народів, котрі живуть соціальним життям і у котрих було б відсутнє моральне почуття, яке пов’язане з визнанням, що є дещо, що повинно виконуватись. Українські вчені вважають, що не існує такого народу, котрий би не визнавав моральних суджень і почуття розкаяння у тварин у

тому сенсі, у якому це присутнє у людини є досить сумнівним. Представники університетської психології зауважують, що совість передбачає уявлення про особистість, котрого не може бути у тварин.

Професор Григорій Челпанов наполягав на тому, що для пояснення походження морального почуття треба звернути свою увагу та те, “що це почуття може виникнути лише у суспільному житті” [8, с. 171]. Таким чином заперечувалось виникнення цього почуття у тварин. Крім того моральне почуття передбачає розвиток уявлень про наше “Я”, про нашу особистість. Усвідомлення обов’язковості є притаманним для морального почуття. Виконання правил, завдяки котрим лише і стає можливим підтримка суспільного життя було завжди обов’язковим [1; 5; 6; 7; 8]. Ці правила завжди виникають у свідомості людини, як дещо таке, що є обов’язковим і повинно здійснитись. Виконання цих правил так часто було поєднано з усвідомленням обов’язковості, що в силу постійної асоціації елементів обов’язковості приєдналося до почуття і надало йому характерного забарвлення.

Висновки. Здійснивши дослідження етичної лінії у наукових працях вітчизняних представників університетської психології відмітимо наступне:

1. моральне почуття як основа етичного принципу являє собою дуже складне почуття, ускладнене багатьма пізнавальними елементами;
2. внаслідок крайньої складності моральне почуття виступає під різними позначеннями - почуття обов’язку, почуттям морального обов’язку, чесність, справедливість, поблажливість, благородство, совість
3. прагнення людини до вищого морального є природнім для усіх людей, але вибір залишається за ними;
4. моральна дія спрямована на розумне і вільне;
5. моральні якості відносяться до характеру людини і творять її особистість;
6. моральне почуття виникає у суспільному житті;
7. моральне почуття є обов’язково усвідомленим, сприяє розвитку уявлень про сутність людини, її особистість.

Перспективи подальших досліджень полягає у пошуку та історико-психологічній реконструкції маловідомих та невідомих праць психологічного змісту вітчизняних представників університетської психології.

Список використаних джерел:

1. Авсєнев Феофан. Изъ записокъ по психологiи / Феофан Авсєнев К. : Въ Типографiи Кiевскаго Губернскаго Управленiя, 1869. – 246 с.
2. Багалей Д. И. Опытъ исторiи Харьковскаго Университета (по неизданнымъ материаламъ). Том 1-й (1802-1815) / Д. И. Х. : Паровая Типографiя и Литографiя Зильбербергъ, 1893 -1898. – 1204 с.
3. Багалей Д. И. Опытъ исторiи Харьковскаго Университета (по неизданнымъ материаламъ) съ приложенiемъ портретовъ и плановъ. Том 2-й (съ 1815 по 1835 годъ)

/ Д. И. Багaley. – Х. : Паровая Типографія и Литографія М. Зильбербергъ, 1904. – 1136 с.

4. Біографическій словарь профессоровъ и преподавателей императорского университета Св. Владимира (1834 - 1884) / Составленъ и изданъ подь редакціей ордин. проф. В. С. Иконникова. – К. : В Типографіи императорского университета Св. Владимира, 1884. – 818 с.

5. Гогоцкий С. С. Краткое обозрѣніе педагогики (Изъ лекцій въ Университетѣ Св. Владимира и на высшихъ женскихъ курсахъ). Выпускъ первый / С. С. Гогоцкий. – К. : Типографія Е. Я. Федорова, 1882. – 147 с.

6. Любовской П. Краткое руководство къ опытному душесловію / П. Любовский. – Х. : Въ Университетской Типографіи, 1815. – 140 с.

7. Новицкий О. М. Руководство къ опытной психологіи / О. М. Новицкий. – К. : Въ Университетской Типографіи, 1840. – 488 с.

8. Челпанов Г. Учебникъ психологіи (для гимназій и самообразования) 12-ое издание / Г. Челпанов. – М. : Издание Т-ва “В. В. Думновъ”, 1915. – 224 с.

REFERENCES:

1. Avsenev, Feofan. (1869) Iz zapisok po psihologii (1869) [From the notes on psychology] Sumy: Sum Kiev, V Tipografii Kievskogo Gybersnogo Ypravleniy [in Russian]

2. Bagaley, D. I. (1893-1898). Oput istorii Harkovskogo Yniversiteta (po neizdannum materialam). Tom 1 (1802-1815). [Experience the history of the University of Kharkov (in unpublished materials)] Sumy: Sum Harkov, Parovay Tipografii I Litografii Zilberberg [in Russian]

3. Bagaley, D. I. (1904) Oput istorii Harkovskogo Yniversiteta (po neizdannum materialam) s prilozheniem portretov I planov. Tom 2. (s 1815 po 1835 god). [Experience the history of the University of Kharkov Sprilozheniem portraits and plans]. Sumy: Sum Harkov, Parovay Tipografii I Litografii Zilberberg. [in Russian]

4. Ikonnikova, V. S. (1884) Bibliograficheskiy slovar professorov I prepodavateley imperatorskogo yniversiteta Sv. Vladimira (1834-1884) [Bibliographical Dictionary of professors and teachers of the Imperial University of St. Vladimir (1834-1884)]Sumy: Sum Kiev, V Tipografii imperatorskogo yniversiteta Sv. Vladimira. [in Russian]

5. Gogozkiy. S. S. (1882). Kratkoe obozrenie pedagogiki (Iz lekziy v Yniversitete Sv. Vladimira I na vuschuh genskih kyrsah). Vupysk pervuy. [A brief review of pedagogy (lecture at the University of St. Vladimir, and higher rates of female)] Sumy: Sum Kiev, Tipografii E. Y. Fedorova. [in Russian]

6. Lybovskiy, P. M. (1815). Kratkoe rukovodstvo k oputnomy dychesloviyu. [A Brief Guide to the skilled dushesloviyu] Sumy: Sum Harkov, V Yniversitetskoy Tipografii. [in Russian]

7. Novitskiy, O.M. (1840). Rykovodstvo k oputnoy psihologii. [Guide to Experimental Psychology] Sumy: Sum Kiev, V Yniversitetskoy Tipografii. [in Russian]

8. Chelpanov. G.I (1915) Uchebnik psichologii (dly gimnaziy I samoobrazovaniy). [Textbook for high schools and self] - Sumy: Sum Moscwa. [in Russian]

Melnyk, O.A. Understanding of human psychology in the XIX–th - early XX –th century by the representatives of Ukrainian university psychology: the principle of ethics. The article presents the results of historical and psychological research on human cognition in Ukrainian university psychology in XIX-th - early XX-th century. The author discusses the scientific ideas by Peter Lyubovsky, Orest Novitsky, Theophanes Avsenev, Sylvester and Gregory Gogotsky Chelpanova as the representatives of university psychology based on the principle of ethics. The article analyzes the genesis and influence of the principle of ethics on the development of university psychology in Ukraine, in particular

its subject, goals and objectives, as well as its impact on the dominant ideology of a particular society at a particular time. The principle of ethics makes it possible to understand freedom of choice, human behavior and the concepts of morality and conscience, which are basic in human psychology.

Keywords: *university psychology, ethics, morality, ethical principle, man, moral sense, conscience.*

Відомості про автора

Мельник О.А. – Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України м.Київ, Україна

Melnyk, Oksana A.. – PhD, lab. of general psychology and history of psychology, G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

УДК 159.98

Мельник О.В.

ВПЛИВ КОПІНГ – СТРАТЕГІЙ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ УЧАСНИКІВ АТО

Мельник О. В. *Вплив копінг-стратегій на соціальну адаптацію учасників АТО. Стаття присвячена визначенню впливу копінг-стратегій учасників АТО на їх адаптацію після демобілізації. Визначено поняття «психологічний захист» і «копінг», окреслено відмінності між ними. На основі аналізу наукової літератури визначено особливості копінг-стратегій учасників бойових дій, охарактеризовано їх зв'язок із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) і посттравматичним зростанням. За результатами проведеного емпіричного дослідження визначено вікові особливості копінг-стратегій учасників АТО. З'ясовано, що найбільш адаптивні копинги властиві військовослужбовцям віком 31-45 років, у досліджуваних віком до 30 років домінують емоційні копинги, а у старших за 45 років – копинги поведінкові. Встановлено, що досліджувані учасники АТО незалежно від віку мають ресурси для соціальної адаптації та постстресового зростання у повоєнному житті, а при організації реабілітаційного процесу необхідно базуватися на наявних у них адаптивних копінг-стратегіях.*

Ключові слова: *учасники бойових дій, ПТСР, психологічна допомога, психологічний захист, копінг-стратегії, психологічні ресурси, адаптація, посттравматичне зростання.*

Мельник Е.В. *Влияние копинг-стратегий на социальную адаптацию участников АТО. Статья посвящена определению влияния копинг-стратегий участников АТО на их адаптацию после демобилизации. Определены понятия «психологическая защита» и «копинг», охарактеризованы различия между ними. На основе анализа научной литературы определены особенности копинг-стратегий участников боевых действий, проанализирована их связь с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) и посттравматическим ростом. По результатам проведенного эмпирического исследования определены возрастные особенности копинг-стратегий участников АТО. Установлено, что наиболее адаптивные копинги наблюдаются у военнослужащих в возрасте 31-45 лет, у испытуемых в возрасте до 30 лет доминируют эмоциональные копинги, а старше 45 лет – копинги поведенческие. Установлено, что исследуемые участники АТО*

независимо от возраста имеют ресурсы для социальной адаптации и постстрессового роста в послевоенной жизни.

Ключевые слова: *участники боевых действий, ПТСР, психологическая помощь, психологическая защита, копинг-стратегии, психологический ресурс, адаптация, посттравматический рост.*

Актуальність дослідження. Бойова обстановка характеризується сильним, різноплановим психотравмуючим впливом, здатним викликати, виражений посттравматичний стрес у 17% ветеранів війни (М. Зеленова, О. Лазебна, Н. Тарабріна, В. Шленгер). За даними Національного центру ПТСР (США) найчастіше діагноз ПТСР встановлюється віковій групі 30-34 років (8,8%), а найрідше – старшим за 45 років (2,9%), натомість невротичні розлади найбільше характерні для молодших від 30 років (23,2%), а найменше – старшим за 45 років (9,3%). Подібна ситуація складається у стосовно алкогольної залежності, від якої найбільше страждають наймолодші учасники бойових дій (до 30 років) – 44,1%, а найменше – найстарші (45+) – 7,2% [6]. Встановлено, що навіть у разі відсутності вираженого посттравматичного стресу у ветеранів спотерігаються стійкі особистісні зміни, які, з одного боку, можуть поглиблювати наявні психічні порушення та сприяти їх хронізації, а, з іншого - є самостійною проблемою, що також призводить до формування психологічної дезадаптації та зниження якості життя. Необхідність вивчення особистісних властивостей зумовлена й тим, що бойові дії суттєво впливають на усе подальше життя учасників бойових дій, а наслідки травматичного досвіду можуть виявитися знову через декілька років у вигляді наростання посттравматичної симптоматики та формуванні негативних особистісних якостей. Особливу увагу слід приділити дослідженню мотиваційно-сміслової сфери та копинг-стратегій, що грають важливу роль у формуванні міжособистісних відносин, способах розв'язання кризових ситуацій, адаптації учасників бойових дій до мирного життя в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури з проблеми особистісних ресурсів стресоподолання свідчить про те, що нині найбільш вивчені два види опрацювання особистістю негативних переживань, а саме: психологічний захист і копинг-стратегії (або стрес-долаюча поведінка). У сучасній зарубіжній та вітчизняній психології накопичений багатий теоретичний та емпіричний матеріал, що відображає різноманітні концепції психологічного захисту, ілюструє суперечливість даного феномену (Ф. Бассін, Ф. Василюк, Р. Грановська, Б. Зейгарник, А. Налчаджян, N. Naan, G.E Vaillant, L. Murphy, R. White та ін.).

В ортодоксальному психоаналізі та в Еґо-психології причинами виникнення механізмів психологічного захисту прийнято вважати афекти, пов'язані з незадоволенням базових потреб, а також внутрішні та зовнішні конфлікти (А.Адлер, О.Кьорнберг, Х.Кохут, В.Райх, Г.С.Салліван, А.Фрейд, З.Фрейд, К.Хорні, Е.Еріксон, К.Г.Юнг). У теорії об'єктних відносин – це травма народження, конфлікт між уродженими потягами

(любов/агресія), примітивні страхи, значущі первинні відносини (Д.В.Віннікотт, М.Кляйн). Класично орієнтовані психоаналітики однією з рушійних сил особистості визнають страх (тривогу). Розрізняють три види страху: страх реальності (страх Его перед зовнішнім світом), невротичний страх (страх Его перед Воно) і страх морального порядку (страх Его перед Супер-Его), при цьому метою психологічного захисту є зниження емоційної напруги та запобігання дезорганізації поведінки людини. У гуманістичній психології, гештальтпсихології й серед вітчизняних психологів причини конфліктів пов'язуються з різноманітними негативними впливами значущого оточення (О. Арестова, Ф. Василюк, Ф. Перлз, Е. Фромм) [1].

У вітчизняній психології розроблялися поняття, близькі за значенням до фрейдівського поняття психологічного захисту. Наприклад, «психологічний бар'єр» (Б. Анан'єв, О. Насиновська, М. Якубовська, Л. Філонов), «захисна реакція» (Л. Славіна), «компенсаторні механізми» (В. Мясичев), «опосередкована саморегуляція» (Б. Зейгарник). Поняття «вправлення зі стресом», або «копінг», стало використовувати для опису окремих механізмів психологічного захисту лише з 1960-х років (J.A. Parker, N.S. Endler, 1996). Вперше термін з'явився в психологічній літературі в 1962р.; Л. Мерфі застосувала його, вивчаючи, яким чином діти долають кризи розвитку. Вона виявила співвідношення копінг-поведінки з індивідуально-типологічними особливостями особистості, попереднім досвідом подолання стресу; а також визначила дві складові частини копінгу – когнітивну та поведінкову [11]. Чотири роки по тому, у 1966 р. Р. Лазарус у своїй книзі «Psychological Stress and Coping Process» звернувся до копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу і з іншими, що породжують тривогу подіями. Дослідниками стверджується, що усвідомлення людиною наявності засобів допомоги у скрутному для неї становищі й наявність навичок оперування якомога більшою кількістю таких засобів сприяє посиленню відчуття контрольованості ситуації і, внаслідок цього, більш ефективному подоланню проблем, що постають перед суб'єктом у складній ситуації.

С. Нартова-Бочавер виділяє три підходи до тлумачення поняття «копінг». Згідно з першим, представленим у неопсихоаналізі, копінгами є Его-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості у нестандартних ситуаціях, натомість психологічні захисти ж не усвідомлюються та призводять до пасивної адаптації (N. Haan). Другий підхід, відображений у роботах A.G. Billings і R.H. Moos, визначає «копінг» в термінах рис особистості - як відносно постійну схильність відповідати на стресові події певним чином. Однак, оскільки стабільність розглянутих способів дуже рідко підтверджується емпіричними даними, це визначення на тепер не є поширеним у науковому обігу. Відповідно до третього підходу, «копінг» трактується як динамічний процес, специфіка якого визначається не тільки ситуацією, але і стадією розвитку конфлікту, зіткнення суб'єкта із зовнішнім світом (S.Folkman, R.S.Lazarus). Узагальнивши окреслені підходи, С. Нартова-Бочавер визначає копінг як

індивідуальний спосіб взаємодії людини із ситуацією відповідно до її значущості та власних психологічних ресурсів [3].

Питання про межі понять «копінг» і «психологічний захист» досі залишається відкритим. Т. Краснянська віділяє такі відмінності копінгу від механізмів психологічного захисту: усвідомленість, довільність, цілісність охоплення ситуації, відновлення зруйнованих соціальних зв'язків суб'єкта і спрямованість на перспективу [2]. За таких умов існує можливість цілеспрямованого оволодіння механізмами копінгу, що сприятиме оптимізації поведінки людини в екстремальних ситуаціях. Особливо це актуально у контексті підготовки військових, зокрема й у процесі реабілітації під час короткострокових відпусток.

Питання копінг-стратегій у військових досліджувалися на матеріалі Афганської та Чеченської воєн, виявлено, що у досліджуваних, які отримали контузії домінують копінг-стратегії уникнення (втечі від проблем) і пошук соціальної підтримки, натомість у військових без контузій переважає стратегія вирішення проблем. Тривала участь у бойових діях призводить до особистісних трансформацій, зокрема дисгармонії, яка виявляється у своєрідному поєднанні тривожності з імпульсивністю. Висока інтенсивність бойового досвіду, наявність поранень різного ступеню важкості пов'язані із соматизацією тривоги та емоційною ригідністю. Таким чином російські вчені (Р.М. Грановська, І.М. Нікольська [1], Т.М. Краснянська [2] та інші) участь у бойових діях пов'язують переважно із негативними наслідками для людини, відповідно посттравматичний стресовий розлад сприймається як стигма, що унеможлиблює соціальну адаптацію військового без участі медичних працівників (насамперед психіатрів). Протилежної думки дотримуються американські фахівці у галузі психічного здоров'я, зокрема G.H. Elder і E.C. Clipp [5] вивчаючи ветеранів Другої світової війни, Корейської війни і війни у В'єтнамі, прийшли до висновку, що військові, які брали безпосередню участь в активних бойових діях, мали симптоми гострого стресового розладу, а згодом у ПТСР, з плином часу стали більш стійкими і менш безпорадним, ніж ті, хто не зазнали серйозних психотравм. Тобто переживання важких психотравмуючих ситуацій за наявності адаптивних копінг-стратегій зумовлюють посттравматичне зростання й успішну адаптацію у повоєнному житті (С.Е. Agaibi, J.P. Wilson [4], J. Kunst [8], J.A. Lee, D.D. Luxton, G.M. Reger, G.A. Gahm [9], M.D. Matthews [10]).

Задля соціальної адаптації у повоєнному житті учасники бойових дій повинні включити травматичні переживання у власний світогляд, не заперечувати їх, а вважати частиною отриманого життєвого досвіду, акцентувати увагу не на негативних аспектах, а на позитивному впливі на подальше життя як в умовах бойових дій, так і після їх закінчення (S. Joseph, P.A. Linley) [7].

Ми констатуємо, що натеper недостатньо вивченим лишається питання про зміну захисних механізмів у зв'язку із набуттям особистістю життєвого досвіду. Натеper існують дві рівнозначні моделі (жодна з них не вважається достатньо емпірично підтвердженою). Згідно з першою

(розвитковою), становлення особистості сприяє успішності копінг-поведінки, за другою (ситуаційною) – копінг-стратегії не є «досконалыми» чи навпаки «незрілими», їх слід оцінювати виключно у контексті конкретної стресової ситуації. Вік впливає на оцінку стресу особистістю та вибір копінг-стратегій, втім дорослішання не вважається головною детермінантою адаптивної поведінки та ефективного подолання складних ситуацій. Особливо актуально це стосовно учасників бойових дій на Сході України, віковий контингент яких є досить різноманітним.

Мета статті – визначення впливу копінг-стратегій на соціальну адаптацію учасників АТО різного віку.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Протягом 2015–2016 років на базі КЗ «Черкаський обласний госпіталь ветеранів війни Черкаської обласної ради» нами було проведено емпіричне дослідження особливостей соціальної адаптації учасників АТО різного віку, у дослідженні взяли участь близько 200 осіб. За результатами опитування за методикою Е.Хейма виявлено, що учасникам АТО незалежно від віку практично не властиві такі когнітивні копінг-стратегії як ігнорування, релігійність, розгубленість і надання сенсу; емоційні – протест, емоційна розрядка, покірність, самозвинувачення, агресивність, усі поведінкові копінг-стратегії тією чи іншою мірою притаманні учасникам АТО різного віку.

Досліджуваним віком від 18 до 30 років властиві покора, відносність, оптимізм, пасивна кооперація, активне уникнення, альтруїзм, відступ і звернення. В учасників АТО даної вікової групи виявлено як адаптивні й відносно адаптивні копінг-стратегії, так і неадаптивні, зокрема спостерігається адаптивний емоційний і неадаптивний когнітивний копінг, при поєднанні різних видів копіngu поведінкового. Тобто досліджуваним властивий протест і виражене бажання долати труднощі, шукати вихід із найскладніших ситуацій при невпевненості у собі, невірі у власні сили із зумисним применшенням суб'єктивної значущості проблемних ситуацій. У когнітивній сфері досліджувані у 3,64% використовують адаптивні копінг-стратегії, 40,0% - відносно адаптивні, 56,36% - неадаптивні копінг-стратегії. В емоційній сфері – у 60,1% використовують адаптивні копінг-стратегії, 34,55% - відносно адаптивні, 5,35% - неадаптивні копінг-стратегії. У поведінці досліджуваних 43,64% виявлено адаптивні копінг-стратегії, 3,64% - відносно адаптивні, 52,72% - неадаптивні копінг-стратегії.

Досліджуваним віком від 31 до 45 років практично не властиві такі когнітивні копінг-стратегії як ігнорування, релігійність, розгубленість, надання сенсу, установка власної цінності; емоційні – протест, емоційна розрядка, покірність, самозвинувачення, агресивність і поведінкові – конструктивна активність. Натомість учасники АТО даного віку характеризуються збереженням самовладання, проблемним аналізом, дисимуляцією, відносністю, оптимізмом, подавленням емоцій, пасивною кооперацією, співпрацею, зверненням та відволіканням. У профілі копінг-стратегій переважають адаптивні, зокрема високі показники виявлено за критеріями оптимізму (78,18%), збереженням самовладання (69,01%),

проблемним аналізом (67,27%) і співпрацею (67,27%). Спостерігається баланс між когнітивними, емоційними та поведінковими копінгамі. У когнітивній сфері досліджувані у 67,27% виявляють адаптивні, 27,27% - відносно адаптивні і 5,46% неадаптивні копінг-стратегії. Це свідчить про зосередженість досліджуваних на пошуках конструктивних можливостей подолання труднощів, високій самооцінці та самоконтролі, вірі у власні сили при подоланні складних ситуацій. В емоційній сфері досліджувані у 74,55% виявляють адаптивні, 9,01% - відносно адаптивні і 16,44% - неадаптивні копінг-стратегії. Емоційні копінгі досліджуваних представлені переважно оптимізмом і подавленням емоцій, якщо оптимізм без сумнівів є адаптивним копінгом, до подавлення емоцій хоча й вважається копінгом неадаптивним, але в умовах бойових дій часто необхідний і позитивно впливає на збереження не лише психологічного здоров'я, а й життя військових загалом, тим більше, що 45,5% досліджуваних продовжують службу в АТО, а 41,8% були демобілізовані протягом останніх шести місяців. У поведінковій сфері досліджувані у 69,01% виявляють адаптивні, 25,54% - відносно адаптивні і 5,45% неадаптивні копінг-стратегії. Високі показники за критерієм співпраці свідчать про спрямованість досліджуваних на конструктивну взаємодію з іншими, взаємодопомогу задля досягнення спільних результатів.

За результатами кореляційного аналізу встановлено, що копінг-стратегії учасників АТО віком від 31 до 45 років спрямовані переважно на збереження самовладання, співпрацю та проблемний аналіз. Ці ключові копінгі позитивно корелюють із подавленням емоцій, оптимізмом, дисимуляцією та відносністю і негативно із покорою та відступом. Копінг співпраці пов'язаний із такими копінгамі як альтруїзм, звернення і пасивна кооперація. Всі результати статистично значущі при $p < 0,05$.

Досліджуваним віком від 45 до 60 років властиві покора, відносність, розгубленість, оптимізм, емоційна розрядка, альтруїзм та конструктивна активність. Тобто виявлено дві адаптивні копінг-стратегії (оптимізм та альтруїзм), які є ресурсними для даної вікової групи та сприяють адаптації як в умовах бойових дій, так і у повоєнному житті, три відносно адаптивні та дві неадаптивні копінг-стратегії. Отже, учасники АТО віком від 45 до 60 років характеризуються адаптивними поведінковими та відносно адаптивними емоційними і когнітивними копінг-стратегіями. У когнітивній сфері досліджувані у 50,91% виявляють адаптивні, 47,27% - відносно адаптивні і 1,81% неадаптивні копінг-стратегії, тобто їх поведінка спрямована переважно на раціональний аналіз труднощів та шляхів їх подолання, наявна віра у власні сили при розв'язанні проблем. У поведінковій сфері у 80,0% виявлено адаптивні, 14,55% - відносно адаптивні і 5,45% - неадаптивні копінг-стратегії, що свідчить про спрямованість досліджуваних на співпрацю і взаємодопомогу. В емоційній сфері адаптивний копінг спостерігається у 76,36%, відносно адаптивний – у 76,36% та неадаптивний – у 18,19% досліджуваних, яким властива поведінка, спрямована на зняття напруги шляхом придушення емоцій, «емоційної анестезії» в екстремальних умовах при вираженій надії на

покращення життєвої ситуації. Виявлено позитивні кореляції збереження самовладання та відносності із оптимізмом, альтруїзмом, подавленням емоцій, установкою власної цінності та конструктивної активністю. Можемо припустити, що копінг-стратегії учасників АТО віком від 46 до 50 років спрямовані передусім за збереження самовладання.

Узагальнені результати за вираженістю різних видів копінгів в учасників АТО різного віку наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Узагальнені результати за вираженістю різних видів копінгів в учасників АТО різного віку (дані наведено у %, N=165)

Рівень адаптивності	Когнітивні копінг			Емоційні копінг			Поведінкові копінг		
	18-30 років	31-45 років	46-60 років	18-30 років	31-45 років	46-60 років	18-30 років	31-45 років	46-60 років
Адаптивний	1,21	22,43	16,97	21,21	24,85	1,82	14,55	23,03	26,67
Відносно адаптивний	13,33	9,09	15,76	11,52	3,03	25,45	1,21	8,48	5,45
Неадаптивний	18,79	1,21	0,6	0,6	5,45	6,06	17,56	1,82	1,82

Як видно з табл. найбільше у досліджуваних учасників АТО виражені адаптивні копінг-стратегії, зокрема поведінкові (64,25%), емоційні (47,88%) і когнітивні (40,61%). Найменше досліджуваним властиві емоційні та поведінкові неадаптивні копінг (по 8,48%), натомість когнітивні неадаптивні копінг виражені достатньо сильно (37,05%) за рахунок досліджуваних віком від 18 до 30 років. Відносно адаптивні найбільше виражені поведінкові копінг-стратегії (46,66%), найменше – емоційні (20,60%), когнітивні (27,06%).

За результатами статистичного аналізу виявлено значущі відмінності у вираженості адаптивних поведінкових копінг між віковими групами 18-30 і 31-45, 46-60 років ($t=-3,081$, $p=0,003$ і $t=-3,442$, $p=0,001$ відповідно), статистично значущі відмінності між віковими групами 31-45 і старших за 45 років не спостерігаються (при $p>0,05$). Ми констатуємо наявність статистично значущих відмінностей й у вираженості неадаптивних поведінкових допінг між віковими групами 18-30 років і 31-45 та 46-60 років ($t=3,703$, $p=0,001$ і $t=3,700$, $p=0,001$ відповідно), статистично значущі відмінності у вираженості неадаптивних поведінкових допінг у вікових групах 31-45 і старших за 45 років не спостерігаються (при $p>0,05$). Статистично значущі відмінності за відносно адаптивними поведінковими копінгами між різними віковими групами виявлено не було (при $p>0,05$). Таким чином, найбільше адаптивні поведінкові копінг властиві учасникам АТО старшим за 45 років, а найменше – молодшим від 30 років.

Висновки. Отже, ключовим для вікової групи 18-30 років є нестабільність самооцінки, невпевненість у собі, бажання змінити світ при певній частці юнацького максималізму, коли бажання не співпадають із реальними можливостями, пошук підтримки, спрямованість на спілкування та емоційне відреагування у складних ситуаціях. Учасники АТО віком 31-45 років характеризуються збереженням самовладання, проблемним аналізом ситуації і співпрацею у розв'язанні проблем. Неадаптивні копінги такі як дисимуляція та подавлення емоцій у ситуації бойових дій чи безпосередньо після повернення у мирне життя є достатньо адаптивними, оскільки убезпечують військових від прийняття імпульсивних рішень, втечі у хворобу (зокрема в контексті масової стигматизації учасників АТО стигмою «ПТСР») і сприяють адаптації як в умовах бойових дій, так і після демобілізації. Учасники АТО віком від 46 до 60 років характеризуються переважно когнітивними і поведінковими копінг-стратегіями, спрямованістю на подавлення емоцій (як негативних, так і позитивних), основним при цьому є збереження самовладання, яке досягається застосуваннями стратегій оптимізму, альтруїзму, конструктивної активності, відносності й установкою власної цінності (підвищенням самоконтролю і самооцінки). Знання особливостей впливу копінг-стратегій сприятимуть створенню ефективних програм реабілітації учасників АТО та їх посттравматичному зростанню.

Перспектива подальших досліджень полягає у комплексному дослідженні копінг-стратегій, життєстійкості та соціальної адаптованості демобілізованих учасників АТО.

Список використаних джерел:

1. Грановская Р.М. Защита личности: Психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.
2. Краснянская Т.М. Психология самообеспечения безопасности: монография / Т.М. Краснянская. – Пятигорск : ПГЛУ, 2009. – 280 с.
3. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.
4. Agaibi C.E. Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature / C.E. Agaibi, J.P. Wilson // Trauma, Violence, & Abuse. – 2005. – Vol. 6. – P. 195–216.
5. Elder G.H. Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life / G.H. Elder, E.C. Clipp // Journal of Personality. – 1989. – Vol. 57. – P. 311–341.
6. Iversen A.C. The prevalence of common mental disorders and PTSD in the UK military: using data from a clinical interview-based study / A.C.Iversen, L.van Staden, J.H.Hughes // BMC psychiatry. – 2009. – Т. 9. – №. 1. – P. 68 – 73.
7. Joseph S. Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity / S. Joseph, P.A. Linley // Review of General Psychology. – 2005. – Vol. 9. – P. 262–280.
8. Kunst J. Affective personality type, post-traumatic stress disorder symptom severity and post-traumatic growth in victims of violence / J. Kunst // Stress and Health. – 2011. – Vol. 27. – P. 42–51.
9. Lee J.A. Confirmatory factor analysis of the Posttraumatic Growth Inventory with a sample of soldiers previously deployed in support of the Iraq and Afghanistan wars /

J.A. Lee, D.D. Luxton, G.M. Reger, G.A. Gahm // Journal of Clinical Psychology. – 2010. – Vol. 66. – P. 813–819.

10. Matthews M.D. Toward a positive military psychology / M.D. Matthews // Military Psychology. – 2008. – Vol. 20. – P. 289–298.

11. Parkes K.R. Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics / K.R. Parkes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1986. – № 51. – P. 1277–1292.

REFERENCES:

1. Granovskaya, R.M., Nikolskaya I.M. (1999). Zashchita lichnosti: Psikhologicheskie mekhanizmy [Personality protection: Psychological mechanisms]. SPb.: Znanie [in Russian].

2. Krasnyanskaya, T.M. (2009). Psikhologiya samoobespecheniya bezopasnosti [Psychology security self-reliance]. Pyatigorsk : PGLU [in Russian].

3. Nartova-Bochaver, S.K. (1997). "Coping behavior" v sisteme ponyatiy psikhologii lichnosti ["Coping behavior" in the system of concepts of personality psychology]. Psikhologicheskiy zhurnal – Psychological journal, Vol.18 (5), 20-30 [in Russian].

4. Agaibi, C.E., Wilson J.P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. Trauma, Violence, & Abuse, Vol. 6, pp. 195–216.

5. Elder, G.H., Clipp E.C. (1989). Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. Journal of Personality, Vol. 57, pp. 311–341.

6. Iversen, A.C., Staden L., Hughes J.H. (2009). The prevalence of common mental disorders and PTSD in the UK military: using data from a clinical interview-based study. BMC psychiatry, Vol. 9 (1), pp. 68–73.

7. Joseph S., Linley P.A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. Review of General Psychology, Vol. 9, pp. 262–280.

8. Kunst J. (2011). Affective personality type, post-traumatic stress disorder symptom severity and post-traumatic growth in victims of violence. Stress and Health, Vol. 27, pp. 42–51.

9. Lee J.A., Luxton D.D., Reger G.M., Gahm G.A. (2010). Confirmatory factor analysis of the Posttraumatic Growth Inventory with a sample of soldiers previously deployed in support of the Iraq and Afghanistan wars. Journal of Clinical Psychology, Vol. 66, pp. 813–819.

10. Matthews M.D. (2008). Toward a positive military psychology. Military Psychology, Vol. 20, pp. 289–298.

11. Parkes K.R. (1986). Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 51, pp. 1277–1292.

Melnik, O.V. The influence of ATO combatants' coping strategies on their social adaptation. *The article analyzes the influence of ATO combatants' coping strategies on their adaptation after demobilization. The author gives the definitions of the concepts of psychological defense and coping. Defense mechanisms are largely unconscious and activated in situations of anxiety, stress and distress, whereas coping strategies are conscious processes. Coping enables the individual to attain realistic goals by using available resources and past experiences while acting within society's rules of conduct. Positive psychological changes are the result of the rebuilding and restructuring of an individual's core assumptions about the world and self that occur when a person experiences a traumatic event. Post-traumatic growth is conceived as a positive outlook following the trauma. Cognitive and emotional adaptation after a traumatic experience prompts not only psychiatric symptoms of PTSD, but also a thorough self-examination of personal, interpersonal and social issues. Trauma may influence post-traumatic growth*

among ATO combatants which was shown in a study of ATO combatants. It was found that adaptive coping was used by the respondents aged 31-45 years, those under 30 years of age used mainly emotional coping, and those older than 45 years of age used coping behaviors. This study clarifies the much debated relations between adaptation and coping of ATO combatants. Future research should examine both resilience and post-traumatic growth in relation to different levels of war trauma.

Keywords: combatants, PTSD, psychological assistance, psychological defense, coping strategies, psychological resource, adaptation, posttraumatic growth.

Відомості про автора

Мельник О.В. – психотерапевт КЗ Черкаського обласного госпіталю ветеранів війни Черкаської обласної ради, Україна

Melnyk, Olena V. – Psychotherapist, Cherkassy regional war veterans hospital, Cherkassy, Ukraine

УДК 615.851:355.11(477)

Мельниченко Л.М.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У РОБОТІ З УЧАСНИКАМИ АТО

Мельниченко Л.М. *Арт-терапевтичні технології соціально-психологічної реабілітації у роботі з учасниками АТО.* В даній статті проаналізовано арт-терапевтичні технології соціально-психологічної реабілітації у роботі з учасниками АТО. Соціально-психологічна реабілітація показана як необхідна умова ефективного здійснення професійної допомоги учасникам бойових дій засобами арт-терапії. Здійснено теоретичний аналіз соціально-психологічної реабілітації учасників АТО. Висвітлено арт-терапевтичні технології у роботі з учасниками бойових дій. Розглянуто основні переваги застосування арт-терапевтичних технологій з метою психо-соціального відновлення особистості для учасників бойових дій. Охарактеризовано структуру, етапи арт-терапевтичного заняття та результат, що досягається при певному терапевтичному ефекті.

Ключові слова: арт-терапія, арт-терапевтичні технології, соціально-психологічна реабілітація, учасники АТО, учасники бойових дій, демобілізовані учасники АТО.

Мельниченко Л.Н. *Арт-терапевтические технологии социально-психологической реабилитации в работе с участниками АТО.* В данной статье проанализированы арт-терапевтические технологии социально-психологической реабилитации в работе с участниками АТО. Социально-психологическая реабилитация показана как необходимое условие эффективного осуществления профессиональной помощи участникам боевых действий средствами арт-терапии. Осуществлен теоретический анализ социально-психологической реабилитации участников АТО. Рассмотрено арт-терапевтические технологии в работе с участниками боевых действий. Рассматриваются основные преимущества применения арт-терапевтических технологий с целью психо-социального восстановления личности для участников боевых действий. Охарактеризовано структуру, этапы арт-терапевтического занятия и результат, достигаемый при определенном терапевтическом эффекте.

Ключевые слова: арт-терапия, арт-терапевтические технологии, социально-психологическая реабилитация, участники АТО, участники боевых действий, демобилизованные участники АТО.

Постановка проблеми. Останніми роками українські психологи та психотерапевти отримали такі професійні виклики, яких навіть не могли собі уявити. В умовах трансформації українського суспільства зростають вимоги до підготовки психологів, здатних на високому рівні впроваджувати інноваційні форми й методи роботи в професійну діяльність з людьми, що зазнали наслідків війни, забезпечити психологічну підтримку та допомогу широким верствам населення, що стали очевидцями цих дій (внутрішні переселенці, демобілізовані учасники АТО, громадські активісти та волонтери, що відчувають наслідки емоційного вигоряння та інші).

Наш досвід психотерапевтичної роботи доводить, що найбільш важливими аспектами роботи для нас виступають – учасники АТО та їх сім'ї, а також волонтери та громадські активісти.

Особливої ваги набуває ця проблема у контексті соціально-психологічної реабілітації у роботі з учасниками антитерористичної операції за допомогою арт-терапевтичних технологій.

Однією з важливих форм соціальної підтримки ветеранів та інвалідів військових конфліктів є соціально-психологічна реабілітація за допомогою спеціалізованих психотерапевтичних послуг, що супроводжуються арт-терапевтичними технологіями. Адже досвід засвідчує, що не розв'язані вчасно психологічні проблеми учасників бойових дій призводять до руйнування міжособистісних контактів, насамперед в сім'ях; посилюють ступінь толерантності до алкоголю, наркотичних засобів та насилля. Саме тому, ефективне функціонування системи соціально-психологічної реабілітації захисників розглядається одним з пріоритетів соціальної політики в державі.

Таким чином, одним із пріоритетних завдань сучасної вищої освіти є формування висококваліфікованого військового спеціаліста, спроможного системно і систематично здійснювати корекцію та реабілітацію учасників із зони АТО, опираючись на арт-терапію.

Стан наукової розробки проблеми. Дана проблема соціально-психологічної допомоги в період військового конфлікту знайшла своє відображення в наукових працях психологів та педагогів - Андрєєнкова В.Л., Бандурка І.О., Калашник О.А., Ковальчук Л.Г., Кукуруза Г.В., Левченко К.Б., Проскуріна Т.Ю., Разводова Т.О., Сосновенко Н.В., Тінякова А.І., Шестопалова Л.Ф. та інші. Питання арт-терапевтичної діяльності фахівців розглядалися в роботах: Вознесенської О.Л., Колошиної Т.Ю., Копитін А.І., Осадчук Л.О., Сухаревської О.М., Тараріної О.В., Яременко М.Г. та інші. Заслужують на увагу роботи, присвячені організації реабілітаційної роботи через методи арт-терапії, а саме: Зінкевич-Євстігнеєва Т.Д., Копитін А.І., Панова А.Р., Холстова О.Л., Малишевська І.А., Шаповал Л.В. та інші.

У сучасній науково-методичній літературі обґрунтовано доцільність використання сукупності форм, методів, моделей, технологій щодо формування всебічно розвиненої особистості [1; 2; 5; 8; 9 та інші]. Проте, переважна більшість науковців акцентує увагу на власних інноваціях, не враховуючи суттєвого чинника, який знижує їх ефективність, – стан психологічного здоров'я людини.

Термін «арт-терапія» використовується в нашій країні порівняно недавно — декілька десятиліть. Первинна основа арт-терапевтичних технологій — архаїчні форми мистецтва, що зберігалися в народній творчості, яка характеризується наївністю, безпосередністю, опорою на символічну мову несвідомого і які є джерелом душевного здоров'я людини [9]. Сучасний соціокультурний простір України характеризується втратою національних культурних традицій, зміною загальносуспільних духовних орієнтирів, засиллям псевдокультурних, агресивних та антигуманних тенденцій у засобах масової інформації. Художня творчість допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і спосіб спілкування із собою. Тому арт-терапія — це технології створення та використання різних творів мистецтва, з метою передачі почуттів, емоцій та інших проявів психіки людини; це інструмент для дослідження і гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких слова не підходять [1; 4].

В роботі з вимушеними переселенцями вже відпрацьовано багато успішних стратегій, де вони здебільшого включені до життя громад, які їх прийняли. Водночас, демобілізований учасник АТО, що звик вирішувати свої проблеми в іншій спосіб, ніж є прийнятним в цивілізованому суспільстві, може створювати багато проблем для своєї сім'ї, близьких, друзів, і всіх тих, кого він зустріне в мирному житті.

Арт-терапія допомагає очевидцю бойових дій впоратися з депресією, позбутися негативних переживань, перейти від деструктивної, руйнівної поведінки до конструктивної, творчої. Спеціальні вправи допоможуть відновити упевненість в собі, подолати тривогу, сформуванати позитивний образ себе [6].

Суспільству необхідні повноцінні в психологічному плані громадяни, завдання психологів – профілактика проявів агресії і неконтрольованої войовничості. В той же час, саме ветерани війни і волонтери є незахищеними від травмуючої дії жорстокого мирного життя, від байдужості та зневаги оточуючих.

Таким чином, соціальна значущість проблеми, необхідність подальшого розширення теоретичних та прикладних досліджень особливостей соціально-психологічної реабілітації засобами арт-терапії, обумовили вибір теми нашого дослідження «Арт-терапевтичні технології соціально-психологічної реабілітації у роботі з учасниками АТО».

Об'єкт дослідження – процес соціально-психологічної реабілітації учасників АТО. Предмет дослідження – соціально-психологічна реабілітація учасників АТО засобами арт-терапії. Мета дослідження – дослідити соціально-психологічну реабілітацію учасників АТО за

допомогою арт-терапевтичних технологій. Виходячи з мети нашого дослідження, ми ставимо перед собою такі завдання: 1. Здійснити аналіз соціально-психологічної реабілітації учасників АТО. 2. Виявити арт-терапевтичні технології у роботі з учасниками АТО. 3. Охарактеризувати переваги застосування арт-терапевтичних технологій з метою психо-соціального відновлення особистості для учасників бойових дій.

Результати дослідження. Будь-який соціальний конфлікт, у тому числі військовий, впливає на стан взаємостосунків у суспільстві. В першу чергу це стосується соціальних груп та людей, які безпосередньо на собі зазнали наслідків конфлікту. До них відносяться внутрішньо переміщені особи (ВПО), сім'ї, які зазнали втрат внаслідок Російської агресії та проведення Антитерористичної операції, громадяни, які живуть на територіях, до яких прибула значна кількість ВПО тощо. Одним з наслідків конфлікту, як зазначає українська дослідниця інтелектуальної складової професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери до роботи з девіантами Мельничук О.Б., є зростання клієнтів з девіантною поведінкою в суспільстві. Девіантність провокують проблеми бездомності, дитячої занедбаності, різних видів насилля, безробіття, соматичні та психічні захворювання, інвалідність, міграції та меншини, що мають недостатні ресурси, проблеми ув'язнення, проблеми людей похилого віку та ін. Зараз до вказаних категорій додалися вимушені переселенці із зони АТО, учасники бойових дій та члени їх сімей, родини, що втратили близьких під час бойових дій та ін. [7].

Соціально-психологічна реабілітація – це певний комплекс заходів, спрямованих на відновлення людини у правах, соціальному статусі, психологічному здоров'ї та дієздатності тощо [4]. Соціально-психологічна реабілітація дозволяє дитині із зони АТО успішно адаптуватися в навколишньому середовищі, до навчання та в суспільстві в цілому, набути морально-психологічну рівновагу, впевненість у собі, усунути психологічний дискомфорт, зажити повноцінним повнокровним життям. Як зазначає у своїй роботі Мельниченко Л.М., особливого значення в сьогднішніх реаліях напруженого розвитку навчання набуває стан психологічного здоров'я молодого покоління [5].

В. Лесков визначає соціально-психологічну реабілітацію учасників бойових дій як «систему психологічних, психотерапевтичних і психолого-педагогічних заходів, що спрямовані на відновлення психічного здоров'я, порушених психічних функцій і станів, особистісного та соціального статусу військовослужбовців, які брали участь у бойових діях в районах військових конфліктів» [4].

Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, піддані воєнно-травматичному стресові, що викликаний такими обставинами. По-перше, військовослужбовці перебувають в ситуації, яка безпосередньо загрожує їхньому життю, вони опосередковано переживають смерть та поранення товаришів, психологічна напруга підтримується постійними негативними очікуваннями. По-друге, військовослужбовці в бойових умовах знаходяться в стані психічної депривації (deprivation – втрата,

обмеження), що викликана неможливістю довгий час задовольнити важливі життєві потреби (зміна цивільного життя на воєнне, розлука з близькими та ін.). По-третє, бійці в зоні АТО, які здебільшого, стримують натиск супротивника, а не проводять активних наступальних дій, переживають психічний стан фрустрації (від лат. frustratio – омана, марне очікування), який виникає при невідповідності реальної дійсності очікуванням людини. Стан фрустрації може виникнути при зіткненні з об'єктивними непереборними труднощами (наприклад, неможливістю одержати перемогу над супротивником з об'єктивних причин його кращої технічної оснащеності) або суб'єктивними переживаннями (наприклад, з приводу неможливості побороти ворога, оскільки керівництво не віддає відповідних наказів) [1].

Участь у проведенні антитерористичної операції на Сході України українських військово-службовців, які морально не готові до бойових дій, стає причиною посттравматичних стресових розладів. Слід розуміти, що війна, як і будь-яка інша діяльність, по-перше, висуває свої вимоги до особистості, й не кожна людина їм відповідає за своїми психологічними, фізичними та духовними якостями. По-друге, воєнна діяльність вимагає кваліфікованої підготовки, оскільки від неї залежить не лише професійне виконання завдань, а і власне життя військовослужбовця та товаришів по службі.

В більшості випадків арт-терапевтичні технології допомагають учасникам бойових дій впоратися з тим чи іншим стресом самостійно, за допомогою несвідомого виконання малюнку, різьблення, ліплення з підручних матеріалів, музики (навіть на лінії вогню), та викликають у людей позитивні емоції, допомагають подолати апатію та безініціативність, сформувані більш активну життєву позицію. Можна сказати, що арт-терапія будується на вірі у творчу основу людини. Вона не ставить собі за мету зробити людину художником або актором. Вона спрямована, в першу чергу, на вирішення психологічних проблем, особливо якщо це стосується такої незахищеної категорії як діти із-зони АТО [6].

Арт-терапевтична технологія передбачає організацію живого конструктивного союзу учасників військового конфлікту та психолога у культуротворчому мистецькому просторі з метою налагодження психоемоційного клімату: гармонізація особистісного розвитку демобілізованих учасників АТО; розвиток позитивної «Я-концепції» військовослужбовця на основі самопізнання та самосприйняття; розвиток креативності та потреби до творчого самовираження; психогігієна (турбота про емоційний та психічний стан учасників АТО – зниження внутрішньої тривожності та агресії, оволодіння навичками емоційної саморегуляції засобами художньо-творчої діяльності тощо).

Результат арт-терапевтичного заняття досягається при певному терапевтичному ефекті, де психологам варто спиратися на такі принципи роботи, зокрема: відмовитися від команд, наказів, вимог та примусу; учасники АТО самі можуть вибирати для себе ті види та зміст роботи,

зображувальні матеріали та власний темп, які їм підходять; учасник бойових дій може відмовитися від виконання деяких завдань, вербалізації своїх почуттів та переживань, колективного обговорення тощо (способи залучення військовослужбовців у роботу багато в чому залежать від педагогічного такту та майстерності психолога); учасник бойових дій може лише спостерігати за роботою товаришів або займатися чим-небудь за бажанням, якщо це не суперечить соціальним і груповим нормам; заборонено оцінку суджень, критику та покарання [3; 10].

Як зазначає О. Федій, у структурі арт-терапевтичного заняття мають чітко прослідковуватися дві складові частини. Перша — невербальна, творча, неструктурована – де основним видом діяльності є сам процес творчості. Друга — вербальна інтерпретація створених зображень, асоціацій, емоцій та почуттів, що виникали в процесі роботи. Таким чином, структура арт-терапевтичного заняття має складатися з таких етапів: 1. Налаштування на роботу («розігрів»). 2. Активізація різних чуттєвих сфер (зорової, слухової, смакової, нюхової, тактильної, кінетичної) та актуалізація візуальних, аудіальних і кінестетичних образів. 3. Індивідуальна творча робота. 4. Етап вербалізації. 5. Заключний етап — рефлексивний аналіз [2, 4].

Перевагами застосування арт-терапії з метою психо-соціального відновлення особистості для учасників бойових дій, вимушених переселенців, громадських активістів, що перебувають в стані емоційного вигоряння:

1. Арт-терапія завжди надає ресурс, тому що апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самоцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини.

2. Можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» надає можливість роздивитися та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що знаходяться в «витісненому вигляді» або мало проявлені в житті [1]. Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає можливість людині виразити свої почуття, дослідити власні моделі комунікації, поведінки, які знаходять своє відображення в створених образах.

3. Арт-терапія як засіб невербального спілкування є цінною для тих, кому важко описати словами свої переживання (відомо, що травма закарбовується на рівнях тілесних і емоційних переживань та образів уяви) [3]. Творча діяльність створює умови для зближення людей, розуміння одне одного через сприймання створених образів, співпереживання. Арт-терапевтична методологія передбачає безумовне прийняття клієнта у будь-яких його проявах.

4. Малюнок (танець, мелодія тощо) в арт-терапевтичному процесі є певним матеріальним полем для метафоричної взаємодії, дозволяє по-новому поглянути на ситуацію та знайти шлях до їх вирішення [6]. Усвідомлення власних деструктивних патернів взаємодії, можливість трансформації їх в цьому полі створює умови для інтеріорізації отриманого досвіду та побудови нових стратегій поведінки. Арт-терапія

заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає потребі людини в самоактуалізації, в розкритті нових можливостей і ствердження свого індивідуально-неповторного способу буття-в-світі [1; 7]. Крім того, власна діяльність, власна творчість, можливість вибору теми або матеріалів допомагає клієнтові – чи учаснику бойових дій чи переселенцю – набути самостійності, не переносити відповідальність на інших, допомогти йому приймати рішення, здійснювати вибір, брати на себе відповідальність.

Робота з психологічними межами в арт-терапії будується на цілісному досвіді клієнта, враховуючи його тілесні та емоційні зміни, когнітивний рівень, символічний, поведінковий, експресію, уяву.

Висновки. Психологічний досвід арт-терапевтичної практики, досвід використання арт-терапії з постраждалими від психотравмуючих подій, досвід реабілітаційних заходів для волонтерів, що потерпають від емоційного вигорання, та демобілізованих із зони АТО доводить дієвість арт-терапії як засобу подолання психічної травми та психо-соціального відновлення особистості. Адже сьогодні суспільство зіштовхнулося з такими випробуваннями та соціальними потрясіннями, яких не було в досвіді незалежності нашої країни: воєнні дії (антитерористична операція з використанням важкої зброї), внутрішні переселенці, перезавантаження політичної системи та люстрація всіх гілок влади, криза економічної системи, яка призвела до зростання безробіття, зниження матеріальної забезпеченості населення, безпритульність та інших соціальних проблем.

Список використаних джерел:

1. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська. – К. : Human Rights Foundation, 2015. – 50 с.
2. Клауд Г., Таунсенд Д. Дети: границы, границы... : пер. с англ.: И. Стариковская / Генри Клауд, Джон Таунсенд. – М.: Триада, 2001. – 101 с.
3. Колошина Т.Ю. Арттерапия: Метод. рекомендації / Т.Ю. Колошина. – М.: Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.
4. Лесков В.О. Теоретичні основи соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців // Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України № 5-6. – Одеса: Видавництво Південного наукового центру АПН України, 2006. – С. 56–59.
5. Мельниченко Л.М. Психологічні аспекти формування відповідального ставлення до здоров'я у студентської молоді / Молодь у сучасному світі: психологічні проблеми: Матеріали П'ятої Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, м. Київ, 3 березня 2015 р. / МАУП; редакційна комісія: М.Ф. Головатий, І.П. Бідзюра, О.Л. Туриніна. – К.: «Видавничий дім «Персонал», 2015. – С. 57-59.
6. Мельниченко Л.М. Соціально-психологічна реабілітація дітей із зони АТО засобами арт-терапії / Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Випуск 14. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І Франка, 2016. – С. 82-91.
7. Мельничук О.Б. Інтелектуальна складова професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери до роботи з девіантами / О.Б. Мельничук // Актуальні

проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2015 . – Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Випуск 13. – С. 115-125.

8. Мельничук О.Б. Формування професійної культури майбутніх фахівців соціальної сфери у умовах вузівської підготовки / О.Б. Мельничук // Актуальні питання психологічного забезпечення навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах: матеріали міжвуз. наук.-практ. Конф. (Київ, 25 травня 2012 р.) – К. : Нац. акад. внутр. справ, 2012. С. 143-145.

9. Методичні рекомендації «Використання методів арт-терапії в реабілітації людей з проблемами психічного здоров'я» / За загальною редакцією кандидата медичних наук М.Л.Авраменка К.: – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів – 2008. – 55 с.

10. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. – К. : Агентство "Україна". – 2015. – 176 с.

REFERENCES:

1. Voznesenska, O.L. (2015). Resur art-terapii na dopomohu vymushenym pereselentsiam [*Art therapy resources to help internally displaced people*]. Kyiv: Human Rights Foundation [in Ukrainian].

2. Klud, H., Taunsend, D. (2001). Children: border, border... . (I. Starikovskaia, Trans). Moskow: Triada [in Russian].

3. Koloshyna, T.Tu. (2002). Artterapiia [*Art Therapy*]. Moskow: Izdatelstvo Instituta psikhoterapii i klinicheskoi psikhohi [in Russian].

4. Leskov, V.O. (2006). Teoretychni osnovy sotsialno-psykholohichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtiv [*The theoretical basis of social and psychological rehabilitation of servicemen*]. Nauka i osvita. Naukovo-praktychnyi zhurnal Pivdennoho naukovoho chentru APN Ukrainy Joumal Science and Education by the Southem Scientific Centre of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, 5-6, 56-59 [in Ukrainian].

5. Melnychenko, L.M. (2015). Psyholohichni aspekty formuvannia vidpovidalnoho stavlennia do zdorovia studentskoi molodi [*Psychological aspects of responsible attitude to students' health*]. Proccedings from: Young people in the modern world: psychological problems '15: V Vseukrainska studentska naykovo-praktuchna konferentsiia (3 bereznia 2015 roku – 5nd All-Ukrainian students Scientific and Practical Conference (pp.57-59). Kyiv: Vydavnychiy dim «Personal» [in Ukrainian].

6. Melnychenko, L.M. (2016). Sotsialno-psykholohichna reabilitatsiia ditei iz zony ATO zasobamy art-terapii [*Socio-psychological rehabilitation with art therapy of children from the ATO zone*]. Aktualni problemy psyholohii – Actual issues of psychology, Vol. 11, 43, 82-91 [in Ukrainian].

7. Melnychuk, O.B. (2015). Intelektualna skladova profesiynoi pidhotovky fakhivtsiv sozialnoi sfery do roboty z deviantamy [*A cognitive part of future social professionals training to work with deviant people*]. Aktualni problemy psyholohii – Actual issues of psychology, Vol. 11, 13, 115-125 [in Ukrainian].

8. Melnychuk, O.B. (2012). Formuvannia profesiynoi kultury maibutnikh fakhivtsiv sotsialnoi sfery v umovakh vuzivskoi pidhotovky [*Formation of issues of future social sphere specialists at universities*]. Current issues of psychological support of educational process in higher education. 12 Mizhvuzivska naukovo-praktychna konferentsia (25 travnia 2012 roku) – Interuniversity Scientific and Practical Conference (pp. 143-145). Kyiv: Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].

9. Avramenko, M.L. (Eds.) (2008). Vykorystannia metodiv art-terapii v reabilitatsii liudei z problemamy psykhichnogo zdorovia [*Use of art therapy in the rehabilitation of people with mental health problems*]. Kyiv: Vseukrainskyy tsender profesiynoyi reabilitatsiyi invalidiv [in Ukrainian].

10. Sotsialno-pedahohichna ta psykholochichna dopomoga simiam z ditmy v period viiskovoho konfliktu [*Social pedagogical and psychological assistance to families with children during armed conflicts*] (2015). Kyiv: Ahenstvo «Ukraina» [in Ukrainian].

Melnychenko, L.M. Art therapy instruments for social and psychological rehabilitation of ATO veterans. The article analyzes art therapy instruments for social and psychological rehabilitation of ATO veterans. Psychosocial rehabilitation by means of art therapy is a necessary condition for combatants' effective recovery. The author makes a theoretical analysis of social and psychological rehabilitation of ATO veterans and discusses the role of art therapy in this, focusing on its structure, stages and therapeutic effects.

Keywords: art therapy, art therapy instruments, social and psychological rehabilitation of ATO veterans, combatants, demobilized ATO servicemen.

Відомості про автора

Мельниченко Л.М. – викладач кафедри психосоматики та психологічної реабілітації Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова м. Київ, Україна

Melnychenko, Lesia N. – Lecturer, dept. of psychosomatics and social rehabilitation, National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, Ukraine

УДК 159.9

Мельничук О.Б.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙВИХ ДІЙ

Мельничук О.Б. Актуальні проблеми формування професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери в контексті професійної підготовки до соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій. В статті проаналізовано актуальні питання формування професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери в контексті професійної підготовки до соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій. Фахівці соціальної сфери за умов спеціальної психологічної підготовки можуть залучатися до соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій. Визначено аспекти формування професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери в контексті визначеної проблеми: 1) забезпечення обізнаності; 2) формування практичних навичок соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій; 3) формування інтелектуально-особистісних якостей професійної саморегуляції. Окреслено систему психологічних умов реалізації визначених засад в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери.

Ключові слова: професійна діяльність фахівців соціальної сфери, професійна підготовка майбутніх фахівців соціальної сфери, професійний інтелект, професійний інтелект майбутніх фахівців соціальної сфери, травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад учасників бойових дій, соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій.

Мельничук О.Б. Актуальные проблемы формирования профессионального интеллекта будущих специалистов социальной сферы в контексте профессиональной подготовки к социально-психологической реабилитации участников боевых действий. В статье проанализированы вопросы

формування професійного інтелекту майбутніх працівників соціальної сфери в контексті професійної підготовки до соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій. Спеціалісти соціальної сфери при умові спеціальної психологічної підготовки можуть привертатися до соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій. Визначено аспекти формування професійного інтелекту майбутніх спеціалістів соціальної сфери в контексті певної проблеми: 1) забезпечення освітленості; 2) формування практичних навичок соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій; 3) формування інтелектуально-особистісних якостей професійної саморегуляції. Описана система психологічних умов реалізації певних основ в процесі професійної підготовки майбутніх спеціалістів соціальної сфери.

Ключові слова: професійна діяльність спеціалістів соціальної сфери, професійна підготовка майбутніх спеціалістів соціальної сфери, професійний інтелект, професійний інтелект майбутніх спеціалістів соціальної сфери, травматичний стрес, посттравматичне стресове розлад учасників бойових дій, соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій.

Постановка проблеми. Проблема соціально-психологічної та психологічної реабілітації учасників бойових дій постала особливо гостро зараз у зв'язку із ситуацією на сході України. Реалії війни призводять до виникнення значного контингенту безпосередніх учасників бойових дій, членів їх сімей, свідків цих подій, постраждалих серед мирного населення тощо, що потребують спеціальної психологічної допомоги. Спеціалізовану професійну допомогу таким людям, природно, має надавати спеціально підготовлений фахівець з психології, втім, всі ці категорії є в сфері професійної діяльності фахівців соціальної сфери. Все це вимагає розробки та втілення в систему професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери нових стратегій та концептів, що значно розширюватиме їх професійну компетентність та ефективність професійної діяльності.

За роки незалежності українські фахівці з соціальної роботи та практичні психологи не мали широкого досвіду роботи з учасниками та постраждалими у бойових діях. Проте у вітчизняній психологічній науці є ряд праць, присвячених дослідженню проблеми соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців після проходження ними служби в районах військових конфліктів. [3] Вже з врахуванням нових реалій на сучасному етапі на рівні різних відомств та організацій розробляються методичні засади професійної допомоги учасникам та постраждалим у військових та збройних конфліктах. [7] Аналіз досвіду участі інших країн (США, Канади, Ізраїлю тощо) у військових операціях, рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я доводять актуальність спеціальної професійної підготовки фахівців до проведення психологічної та соціально-психологічної реабілітації різних груп клієнтів, що переживають наслідки військових та збройних конфліктів. На тлі таких вимог очевидна певна невідповідність професійно-методичної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери нинішнім потребам соціальної роботи. Актуальні питання професійної підготовки таких фахівців потребують прогресивних та мобільних підходів, вимагають визначення

новітніх напрямків, методів та перспектив розвитку системи професійної освіти. Саме тому такими актуальними є завдання формування професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери, що визначатиме потенційні можливості їх професіоналізму в цілому.

Стан наукової розробки проблеми. Питання психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців соціальної сфери розглядалися в роботах О.Бондарчук, Л.Карамушки, Н.Кривоконь та ін. [2] Проблеми професійної підготовки фахівців такого профілю та їх підготовки до здійснення соціально-психологічної реабілітації, зокрема, знайшли своє відображення в наукових працях психологів – Л.Богдан, А.Грись, І.Зверєвої, З.Кияниці, Л.Мельниченко, О.Мельничук та ін.. [1,4,6] Проблематика спеціальної психологічної підготовки фахівців соціальної сфери знаходить своє висвітлення в наукових публікаціях сучасних психологів та психотерапевтів, а також практиків соціальних, психологічних та соціально-психологічних служб різного спрямування.

В процесах формування професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери виділяють такі рівні: 1) когнітивний (рівень спеціальних системних знань про природу та специфіку різноманітних соціальних, психологічних та соціально-психологічних явищ); 2) практичний (володіння спеціальними навичками надання соціальної і психосоціальної допомоги та проведення реабілітаційних заходів); 3) прогностичний (формування здатності до розробки реабілітаційних програм та прогнозування їх ефективності у роботі з конкретними клієнтами); 4) особистісно-регулятивний (формування гуманістичної позиції, системи просоціальних цінностей та установок, а також здатності до професійної рефлексії та саморегуляції тощо). [5]

Втім, аналіз наукової літератури показав, що питання формування професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери в контексті їх професійної підготовки до соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій не були предметом спеціального вивчення.

Таким чином, соціальна значущість проблеми, необхідність подальшого розширення теоретичних та прикладних досліджень особливостей професійної підготовки фахівців соціальної сфери і обумовили вибір теми нашого дослідження: «Актуальні проблеми формування професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери в контексті професійної підготовки до соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій».

Об'єкт дослідження – психологічні аспекти процесу професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери. Предмет дослідження – формування професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери як умови ефективної соціально-психологічної реабілітації учасників бойових конфліктів. Мета дослідження – дослідити особливості формування професійного інтелекту в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери як умову ефективного здійснення ними професійної діяльності в розрізі соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій. Завдання дослідження: 1. Визначити психологічні засади формування професійного інтелекту майбутніх фахівців

соціальної сфери як умови професійної готовності до здійснення ними ефективної професійної діяльності. 2. Визначити зміст інтелектуальної складової в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери до здійснення соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій.

Результати дослідження. Нова концептуальна основа підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери має враховувати міждисциплінарний і інтегративний характер такої роботи. Отримання спеціальної психологічної підготовки в рамках визначеної психологічної спеціалізації майбутніми працівниками соціальної сфери значно посилить ефективність їх професійної діяльності. Спеціальні психологічні знання щодо змісту психологічних та соціально-психологічних явищ, які характеризують специфіку соціальних категорій клієнтів та навички професійного використання психотехнологій у соціальній роботі є ефективним підґрунтям та засобами для розв'язання багатьох проблем, що переживають клієнти фахівця соціальної сфери.

Задля забезпечення формування професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери та ефективної професійної діяльності в майбутньому доцільним є включення до програм їх фахової підготовки спеціалізації «Соціально-психологічна реабілітація». Модель психологічної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери в рамках вказаної спеціалізації включає в себе наступні складові: 1) теоретичні базові знання з практичної психології, знання специфіки психологічних та соціально-психологічних феноменів, що супроводжують складні життєві ситуації та кризові обставини життя клієнтів соціальної роботи; 2) технолого-творчий компонент професійного інтелекту, що включає володіння психологічними технологіями соціально-психологічної та психологічної реабілітації; 3) особистісно-діяльнісний компонент професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери, що визначає інтелектуальну складову здатності до професійної рефлексії та професійної саморегуляції і профілактики емоційного вигорання. [6]

В контексті розуміння проблем соціально-психологічної та психологічної реабілітації учасників бойових дій важливо виділяти категорії травматичного стресу, гострого стресового розладу, посттравматичного стресового розладу та посттравматичного розладу особистості.

Участь людини в бойових діях часто призводить до перенавантаження психологічних, фізіологічних та адаптаційних можливостей та викликає травматичний стрес. Осіб, що пережили травмуючі події, умовно можна розділити на такі категорії: 1) компенсаторні особистості (потребують психологічної підтримки на рівні психопрофілактики, психологічної просвіти та психологічного консультування); 2) особистості із слабкою дезадаптацією (потребують професійної психологічної допомоги на рівні психологічного консультування та психологічної корекції); 3) особистості із середньо вираженою дезадаптацією (потребують професійної психологічної допомоги та психологічного втручання на рівні глибинної психологічної психокорекції на немедичній психотерапії, втім, можуть

потребувати і фармакологічної корекції психічних та психологічних станів); 4) особистості з важкою формою дезадаптації (потребують психіатричної допомоги). [8]

Аналіз наукових публікацій та власний практичний досвід автора в практиці психологічної реабілітації учасників АТО показує, що в контексті надання послуг з психологічної реабілітації військовослужбовцям учасникам бойових дій доцільно виділяти такі види психологічних послуг: 1) психологічна просвіта та консультування (індивідуальне та колективне консультування); 2) психологічна діагностика (визначення ступеню вираженості посттравматичного стресового розладу та доцільності надання певних видів психологічної допомоги); 3) підбір методів психологічної реабілітації (індивідуальна консультація та розробка індивідуальної концепції реабілітаційної роботи); 4) психологічна допомога в рамках визначеної програми реабілітації; 5) психологічна корекція та проектування майбутнього (індивідуальне та колективне консультування); 6) психопрофілактика та запобігання кризовим станам військовослужбовців (психологічний супровід дозвілля, культурного життя та відпочинку, навчання способам релаксації та аутотренінгу тощо).

Учасники бойових дій та члени їх сімей є однією із представлених категорій, з якими доводиться працювати фахівцям соціальної сфери. Проблеми посттравматичних синдромів учасників бойових дій та членів їх сімей, проблеми родин, що втратили близьких під час бойових дій тощо, які є предметом професійної діяльності фахівців соціальної сфери, неминуче супроводжуються вираженими психологічними проблемами. В таких ситуаціях люди потребують спеціальної психологічної допомоги, яку, безумовно, мають надавати фахові психологи та психотерапевти.

Втім, для ефективного вирішення своїх професійних завдань, що не пов'язано із специфічними глибинними психологічними інтервенціями та впливами, фахівець із соціальної допомоги та роботи, що має більш глибоку психологічну підготовку на рівні спеціалізації «практична психологія» чи «соціально-психологічна реабілітація» може надавати первинну психологічну допомогу таким клієнтам та здійснювати соціально-психологічну та психологічну реабілітацію з особистостями, що мають слабо виражену дезадаптацію та компенсаторними особистостями. Все це вимагає розробки та втілення нових стратегій та концептів професійної підготовки та формування професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери.

Природно, фахівець із соціальної допомоги та соціальної роботи навіть за умови, що він має відповідну спеціалізацію «практична психологія» чи «соціально-психологічна реабілітація», повинен чітко усвідомлювати межі своєї професійної компетентності в сфері надання психологічних послуг та здійснення ним, зокрема, соціально-психологічної реабілітації різних категорій клієнтів. Фахівці такого профілю підготовки можуть успішно працювати в царині психопрофілактичної роботи, психологічної просвіти, психологічного консультування та на засадах асистента психолога в груповій психокорекційній роботі тощо. Важливо, щоб фахівець із

соціальної допомоги та соціальної роботи не намагався «замінити» психолога та чітко дотримувався принципів та засад психологічної допомоги.

Психологічна допомога особистості в ситуаціях посттравматичного стану ґрунтується на системі чітких принципів та методів. [8] В аспекті психологічної та соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій ми визначаємо чітке дотримання фахівцями із соціальної допомоги та роботи, що мають психологічні спеціалізації професійної підготовки, принципів психологічної допомоги такій категорії осіб: принцип нормалізації (в процесі здійснення соціальної допомоги учасникам бойових дій та членам їх сімей можливе обговорення із військовослужбовцями особливостей переживання посттравматичного стану, прояснення особливостей переживань та наслідків впливу травматичного стресу на психіку здорової людини тощо); принцип партнерства та підвищення гідності (встановлення стосунків співпраці та довіри, щирості та відкритості, ставлення з повагою та розумінням до переживань провини та безсилля таких клієнтів, обґрунтування доцільності та значущості проходження психологічної та соціально-психологічної реабілітації у зв'язку із певною симптоматикою тощо); принцип індивідуальності (в роботі враховувати, що кожний із учасників бойових дій індивідуально переживає такий травматичний стрес та проходить свій шлях відновлення після нього).

Володіння простими техніками та технологіями психологічної допомоги фахівцями із соціальної допомоги та соціальної роботи із спеціалізаціями психологічного профілю, безумовно, значно підвищить ефективність їх професійної діяльності в цілому. Щодо здійснення психологічної та соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій фахівці соціальної сфери із відповідними психологічними спеціалізаціями можуть з успіхом залучатися до процесу психологічної реабілітації, спрямованої на прояснення та усвідомлення образу «я», об'єктивізацію самооцінки, досягнення впевненості, усвідомлення та переоцінку системи цінностей, усвідомлення та корекцію ставлення до інших та інших до мене, сприяння оволодінню навичками конструктивного спілкування, прояву емпатії та довіри в спілкуванні, сприяння здоровому способу життя та формування життєвих перспектив тощо. Отже, в цілому фахівці соціальної сфери за умови спеціальної фахової психологічної спеціалізації можуть забезпечити первинну психологічну допомогу та психологічну реабілітацію учасникам бойових дій, що мають легкі рівні вираженості дезадаптації, яка включає комплекс психологічних заходів, спрямованих на організацію ефективного спілкування та встановлення психологічного контакту з такою категорією осіб, формування у них відчуття зв'язку з іншими людьми, спокою і надії; надання доступу до соціальної та емоційної підтримки; підвищення впевненості в собі та зміцнення віри в можливість допомогти собі та оточуючим; сприяння самопізнанню та навчання навичкам саморегуляції та конструктивного спілкування тощо.

Хочемо ще раз підкреслити, що фахівець соціальної сфери, навіть із спеціальною психологічною спеціалізацією, не повинен своїми діями в процесі психологічної та соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій намагатись замінити професійного психолога, його задача правильно та ефективно надати первинну психологічну підтримку і спрямувати, за необхідності, такого кризового клієнта до фахівця-психолога чи психотерапевта.

На основі аналізу змісту професійної діяльності фахівців соціальної сфери, підходів до проблем вузівської професійної підготовки таких фахівців з врахуванням сучасних соціальних реалій, а також психологічних засад формування професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери, в контексті їх підготовки до психологічної та соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій ми виділили наступні аспекти: 1) забезпечення обізнаності (надання спеціальних психологічних знань про природу та перебіг кризових станів, їх наслідків та стратегій психологічної допомоги; поняття травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу та розладу особистості; методи роботи з посттравматичними стресовими розладами тощо); 2) формування практичних навичок надання психологічної підтримки учасникам бойових дій (навички встановлення та підтримки контакту, навички ефективного емпатичного слухання, навички емоційної підтримки та стабілізації емоційного стану тощо); 3) формування інтелектуально-особистісних якостей професійної саморегуляції (формування професійної когнітивної емпатії, професійної рефлексії, професійної адаптивності та самоконтролю, саморегуляції ризиків професійного вигорання тощо).

Задля забезпечення визначених вище психологічних засад формування професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери, що мають відповідні психологічні спеціалізації, в контексті їх фахової підготовки до психологічної та соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій важливо дотримуватися ряду психолого-педагогічних, соціально-психологічних та організаційно-психологічних умов, зокрема, наприклад: моделювання змісту освіти шляхом поєднання теоретичних знань про специфічні психологічні феномени, що визначають методологію посттравматичних стресових розладів, та їх актуалізацію через систему різних форм занять та практик в закладах психологічної та соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій; сприяння залученню до волонтерської діяльності, де є можливість «зануритися» в реальні проблеми соціальної сфери та надання первинної психологічної підтримки учасникам бойових дій, зокрема, набути досвіду професійної взаємодії з такими категоріями клієнтів, усвідомити власні професійно-особистісні якості та професійні ризики тощо.

Висновки. Сучасні тенденції та реалії розвитку соціальної сфери вимагають гнучкого реагування системи професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери до професійної діяльності. Міждисциплінарний та комплексний характер соціальної допомоги у сучасних умовах розвитку

соціуму визначає нові завдання щодо змісту професійної підготовки таких фахівців та формування їх професійного інтелекту, зокрема. Забезпечення засад становлення професійного інтелекту та формування психологічної компетентності майбутніх соціальних працівників в процесі навчання в вузі, в кінцевому рахунку, визначатиме перспективи ефективної соціальної, психологічної та соціально-психологічної допомоги в соціальній сфері, в цілому, та здійсненні психологічної та соціально-психологічної реабілітації різних категорій клієнтів та, зокрема, учасників та постраждалих у військових та збройних конфліктах, що, в свою чергу, сприятиме більш ефективній організації соціальної адаптації таких категорій клієнтів соціальної сфери та інтеграції їх в суспільство.

Список використаних джерел:

1. Богдан Л.М. Психологічна готовність як складова професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери /Л.М.Богдан // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – 2016. – Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Випуск 14. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2016. – С. 5-14.
2. Кривоконь Н. І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи [Текст]: монографія. – Харків: видавництво ФОП Олійник, 2011. – 480 с.
3. Лесков В.О. Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів // Збірник наукових праць Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К., 2006. – Т. VIII, вип. 3. – С. 191–197.
4. Мельниченко Л.М. Соціально-психологічна реабілітація дітей із зони АТО засобами арт-терапії / Л.М.Мельниченко// Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – 2016. – Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Випуск 14. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2016. – С. 91-100.
5. Мельничук О. Б. Актуальні проблеми становлення професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери в контексті професійної підготовки до соціально-психологічної реабілітації учасників та постраждалих у військових та збройних конфліктах / О. Б. Мельничук // Збірник наукових праць серії «Україна – Греція» I Міжнародної науково-практичної конференції «GLOBAL ADMINISTRATION: THEORY AND PRACTICE» (м. Афіни, 23-26 вересня 2015року). – Випуск 1. – Афіни: Євро-Середземноморська Академія мистецтв і наук, 2015. – С. 103-106.
6. Мельничук О. Б. Психологічні засоби формування професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери в процесі вузівської професійної підготовки до соціально-психологічної реабілітації / О. Б. Мельничук // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. – Випуск 6. – С. 118-126.
7. Напрєєнко О.К., Петрина Н.Ю., Горбань А.Є. Алгоритми психолого-психіатричної допомоги постраждалим при мирних протестах та під час збройних конфліктів / Інформаційний лист в сфері охорони здоров'я. – № 216 – 2014. – м. Київ. – 9 с.
8. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.

REFERENCES:

1. Bogdan, L.M. (2016). Psychologichna gotovnist jak skladova profesijnoi pidgotovky majbutnih fahivciv socialnoi sfery. [Psychological readiness as part of training future experts of social sphere]. Aktualni problemy psihologii: Zbirnyk naukovykh prac Instytutu psihologii imeni G.S.Kostjuka NAPN Ukrainy. – Actual problems of psychology: Proceedings of the Institute of Psychology behalf GS Kostyuka NAPS Ukraine, XI (14), 5-14 [Ukrainian].
2. Kryvokon, N.I. (2011). Socialno-psihologichne zabezpechennja socialnoi roboty [Social and psychological support of social work]. Harkiv: vydavnytstvo FOP Olijnyk [Ukrainian].
3. Leskov, V.O. (2006). Psychologichna rehabilitacija vijskovosluzhbovciv zapasu v systemi minimizacii vyjaviv negatyvnyh psihologichnyh naslidkiv lokalnyh vojennyh konfliktiv. [Psychological rehabilitation of military reserve system manifestations minimize negative psychological effects of local military conflicts]. Aktualni problemy psihologii: Zbirnyk naukovykh prac Instytutu psihologii imeni G.S.Kostjuka NAPN Ukrainy. – Actual problems of psychology: Proceedings of the Institute of Psychology behalf GS Kostyuka NAPS Ukraine, VIII (3), 191–197 [Ukrainian].
4. Melnychenko, L.M. (2016). Socialno-psihologichna rehabilitacija ditej iz zony ATO zasobamy art-terapii. [Social and psychological rehabilitation of children from the area ATO means of art therapy]. Aktualni problemy psihologii: Zbirnyk naukovykh prac Instytutu psihologii imeni G.S.Kostjuka NAPN Ukrainy. – Actual problems of psychology: Proceedings of the Institute of Psychology behalf GS Kostyuka NAPS Ukraine, XI (14), 01-100 [Ukrainian].
5. Melnychuk, O. B. (2015). Aktualni problemy stanovlennja profesijnogo intelektu majbutnih fahivciv socialnoi sfery v konteksti profesijnoi pidgotovky do socialno-psihologichnoi rehabilitacii uchascnykiv ta postrazhdalych u vijskovykh ta zbrojnykh konfliktah [Actual problems of professional intelligence future professionals in the context of social training for social and psychological rehabilitation of participants and victims of war and armed conflict]. Zbirnyk naukovykh prac serii «Ukraina – Grecija» I Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferencii «GLOBAL ADMINISTRATION: THEORY AND PRACTICE» (m. Afiny, 23-26 veresnja 2015roku) – Proceedings of the series "Ukraine - Greece» and International scientific conference «GLOBAL ADMINISTRATION: THEORY AND PRACTICE» (m. Athens, 23-26 September 2015), 1, 103-106.
6. Melnychuk, O. B. (2015). Psychologichni zasoby formuvannja profesijnogo intelektu majbutnih fahivciv socialnoi sfery v procesi vuzivskoi profesijnoi pidgotovky do socialno-psihologichnoi rehabilitacii. [Psychological means of formation of professional intelligence future experts of social sphere in the university training for social and psychological rehabilitation]. Aktualni problemy psihologii: Zbirnyk naukovykh prac Instytutu psihologii imeni G.S.Kostjuka NAPN Ukrainy. – Actual problems of psychology: Proceedings of the Institute of Psychology behalf GS Kostyuka NAPS Ukraine, IX (6), 118-126 [Ukrainian].
7. Naprjejenko, O.K., Petryna, N.Ju., Gorban, A.Je. (2014). Algorytmy psihologo-psihiatrychnoi dopomogy postrazhdalym pry myrnykh protestah ta pid chas zbrojnykh konfliktiv. [Algorithms psychological and psychiatric assistance to victims of peaceful protests and armed conflicts]. Informacijnyj lyst v sferi ohorony zdorovja. – Newsletter in health care, 216, 9 [Ukrainian].
8. Romek, V.G., Kontorovykh, V.A., & Krukovykh, E.Y. (2004). Psihologicheskaja pomoshh v krizisnykh situacijah [Psychological help in crisis situations]. SPb.: Rech [in Russian].

Melnychuk, O.B. Current problems of future social workers' professional intelligence formation in the context of their training for combatants' social and psychological rehabilitation. The article analyzes the current issues of professional

intelligence of social work students in the context of their training in combatants' social and psychological rehabilitation. Properly trained social workers may be involved in social and psychological rehabilitation of combatants. The author discusses different aspects of social workers' professional intelligence which include professional knowledge, skills for combatants' social and psychological rehabilitation and relevant intellectual and personal characteristics of professional self-regulation. The author also describes the psychological conditions for effective social workers' training.

Keywords: *social workers' professional activities, social workers' training, social workers' professional intelligence, trauma, PTSD, social and psychological rehabilitation of combatants.*

Відомості про автора

Мельничук О.Б. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова м. Київ, Україна

Melnychuk, Oksana B. – PhD, dept. of psychosomatics and social rehabilitation, National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, Ukraine

УДК 159.9.07

Музыка О. Л.

ФАКТОРНО-СЕМАНТИЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ЗДІБНИСНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ДОЛАННЯ ЦІННІСНИХ КРИЗ

Музыка О. Л. Факторно – семантичне моделювання здібних ресурсів особистості для додання ціннісних криз. У статті наведено авторську типологію ціннісних криз особистості. Особистісні цінності і здібності розглядаються з точки зору взаємодії життєвої ситуації, потреб і адаптаційних можливостей особистості. Для аналізу причин кризових станів і здібностей як ресурсів, що дозволяють їх долати, пропонується методика моделювання ціннісної свідомості. Описано авторську техніку надання психологічної допомоги, що отримала назву ціннісна підтримка.

Ключові слова: *факторно-семантичне моделювання, здібності, особистісні цінності, ціннісна підтримка, ресурс.*

Музыка А.Л. Факторно-семантическое моделирование способностных ресурсов личности для преодоления ценностных кризисов. В статье приведена авторская типология ценностных кризисов личности. Личностные ценности и способности рассматриваются с точки зрения взаимодействия жизненной ситуации, потребностей и адаптационных возможностей личности. Для анализа причин кризисных состояний и способностей как ресурсов, позволяющих их преодолевать, предлагается методика моделирования ценностного сознания. Описана авторская техника оказания психологической помощи, получившая название ценностная поддержка.

Ключевые слова: *факторно-семантическое моделирование, способности, личностные ценности, ценностная поддержка, ресурс.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями. Кризові явища в суспільному житті проектується на

особистість. З'явилися десятки публікацій, автори яких намагаються використати світовий досвід із надання психологічної допомоги або ж узагальнити й осмислити власний. Ефективність різних психологічних технік виявляється неоднаковою і залежить від особливостей людей, в роботі з якими вони використовуються. Очевидно, що в таких ситуаціях виправдано розширювати спектр психологічних інструментів, переважно для тих випадків, які не відносяться до гострих чи важких.

Психологічні кризові стани виникають, як правило, внаслідок порушення нестійкої рівноваги між життєвою ситуацією й людиною, яка в цій ситуації знаходиться. Баланс може бути порушений як з боку життєвої ситуації (несподівані чи неочікувані кардинальні зміни умов життя), так і з боку самої людини (внутрішньо особистісні ціннісні конфлікти, вікові кризи, психічні розлади). Незалежно від того, які причини, зовнішні чи внутрішні, викликали кризовий стан, для його подолання важливі два моменти у суб'єктивній картині світу: 1) адекватність сприймання людиною життєвої ситуації; 2) повне і точне сприймання власних ресурсів, з допомогою яких можна справитися з труднощами. З огляду на це, факторно-семантичне моделювання є одним із небагатьох психологічних інструментів, з допомогою якого можна реконструювати і відобразити в одній моделі як зовнішні, так і внутрішні ресурси для подолання людиною кризових станів.

Останні дослідження і публікації, виділення невирішених питань загальної проблеми, якій присвячується стаття. Особливості психологічної допомоги людям, що внаслідок участі у воєнних діях отримали різного роду психологічні травми, описані в низці публікацій останніх років [9; 10; 13].

Кризові стани у розвитку особистості так чи інакше пов'язані з її життєвою ситуацією. Л.Ф. Бурлачук і О.Ю. Коржова серед інших виокремлюють підхід до розуміння життєвої ситуації як «системи суб'єктивних та об'єктивних елементів, які об'єднуються в життєдіяльності» [1, с. 45]. У тих випадках, коли людина не в змозі змінити зовнішні характеристики життєвої ситуації, їй залишається спрямовувати зусилля на пошук внутрішніх резервів. При цьому важливо подолати деформації у відображенні життєвої ситуації, що склалася, відрефлексувати власні ресурси і вибудувати перспективи саморозвитку.

Більшість дослідників до завдань психологічної допомоги підходять з соціально-психологічної точки зору і зосереджуються на її кінцевому результаті, що виражається в застосуванні таких понять як соціалізація, ресоціалізація, реінтеграція, соціально-психологічна реабілітація [2]. Якщо ж до цієї проблеми підійти не з результативного, а з процесуального боку, то, як показує Т.М. Титаренко, соціально-психологічні та особистісні чинники долання людиною кризових бар'єрів розвитку розглядаються у взаємозв'язку: «Важливою складовою соціально-психологічної реабілітації у найближчому майбутньому має стати реадаптація, тобто перепристосування до спокійного, мирного життя» [13, с. 165]. У терміні «реадаптація» акцент зроблено на персонологічний підхід, відтак і техніки психологічної допомоги спираються на рефлексію автобіографічних

практик та переконструювання наративів. Факторно-семантичне моделювання дозволяє певною мірою формалізувати процес реконструкції суб'єктивної реальності та зробити його зручнішим для інтерпретації.

Формулювання цілей і постановка завдань статті. Для розкриття можливостей використання здібностей як особистісного ресурсу в практиці психологічної допомоги необхідно проаналізувати особливості ціннісних криз, обґрунтувати особистісно-ціннісну природу здібностей та їх адаптаційну функцію; проаналізувати взаємодію зовнішніх (життєва ситуація) і внутрішніх (суб'єктивна інтерпретація ситуації й особистісних ресурсів для вироблення копінг-стратегій) чинників у виникненні ціннісних криз особистості; адаптувати методику моделювання ціннісної свідомості для факторно-семантичного реконструювання суб'єктивної картини здібностей осіб, що переживають кризові стани, та окреслити основні прийоми надання ціннісної підтримки.

Виклад методики і результатів досліджень. Будь-який кризовий стан особистості має в своїй основі порушення звичних для людини способів задоволення її потреб. З огляду на те, що особистісні цінності – це основані на ціннісному досвіді людини індивідуалізовані уявлення про моральні рамки і діяльнісні ресурси задоволення її потреб [3], кризові стани особистості можна розглядати через призму її цінностей. За такого підходу зміст кризи полягає у тому, що цінності, які сформувалися у людини на певному етапі життя, вступають у суперечність із можливістю задоволення потреб особистості на новому життєвому етапі.

Типологія ціннісних криз, запропонована нами, включає локальні та глобальні кризи, що відображає і характер ціннісності, і ступінь глибини кризових станів особистості [6].

Таблиця 1.

Типологія ціннісних криз особистості

Тип ціннісної кризи	Діяльнісні цінності	Моральнісні цінності
Локальна діяльнісна	- + +	+ + +
Локальна моральнісна	+ + +	- + +
Локальна суб'єктна ціннісна криза	- + +	- + +
Глобальна діяльнісна	- - +	+ + +
Глобальна моральнісна	+ + +	- - +
Життєва (глобальна) суб'єктна ціннісна криза	- - +	- - +

Локальна діяльнісна ціннісна криза – це стан, який переживається людиною тоді, коли окремі здібності, вміння, прийоми діяльності, які завжди давали бажані результати, виявляються неефективними у новій життєвій ситуації. Локальна моральнісна ціннісна криза зумовлюється відсутністю однієї чи кількох відповідних життєвій ситуації особистісних цінностей, які б окреслювали етичні межі діяльності й давали людині відчуття смислу в контексті особистісного саморозвитку. Локальна суб'єктна ціннісна криза полягає у знеціненні або нестачі однієї чи кількох із моральнісних і діяльнісних цінностей, необхідних для утворення суб'єктного ядра саморегуляції. Долання локальних ціннісних криз, як правило, пов'язане не з виробленням кардинально нових цінностей, а з переосмисленням людиною власного ціннісного досвіду і відшукуванням у ньому необхідних ресурсів саморозвитку.

Глобальні ціннісні кризи характеризуються дефіцитом цілих груп особистісних цінностей (діяльнісних чи / і моральнісних), необхідних для суб'єктно-ціннісної регуляції особистісного саморозвитку. Якщо у людини для розвитку в новій життєвій ситуації бракує ресурсу у вигляді інструментальних засобів (діяльнісних цінностей), то йдеться про глобальну діяльнісну кризу. Якщо ж, за наявності необхідних умінь і здібностей, у людини відсутні ціннісно-сміслові утворення, що забезпечують мотивацію саморозвитку (моральнісні цінності), то йдеться про глобальну моральнісну кризу. Окремим випадком глобальної ціннісної кризи є життєва суб'єктна ціннісна криза. Її зміст у тому, що більшість із моральнісних і діяльнісних цінностей людини виявляються повністю нерелевантними життєвій ситуації, що склалася, і не здатні утворити суб'єктно-ціннісне ядро регуляції особистісного саморозвитку. Вихід із таких криз потребує від людини надзвичайних зусиль, оскільки через обмаль внутрішніх ресурсів доводиться заново вибудовувати картину світу і бачення свого місця в ньому, виробляти відповідні ситуації діяльнісні та моральнісні цінності, у стосунках із людьми і в діяльності стверджувати нову ціннісну ідентичність.

Психологічна допомога при будь-якому типі криз має спиратися на кризову резистентність та адаптаційні ресурси людини. Механізм, який дозволяє долати кризові стани за рахунок внутрішніх ресурсів, було названо феноменом мінливої стійкості. За перших ознак кризового стану в ціннісній свідомості особистості відбувається переструктурування особистісних цінностей: ті, що виявилися нерелевантними життєвій ситуації, деактуалізуються, а ті, що перебували в латентному стані, навпаки, набувають значимості й детермінують активність людини відносно незалежно від зовнішніх обставин. При цьому, важливо, щоб в арсеналі актуалізованих особистісних цінностей були моральнісні й діяльнісні конструкти, які у взаємозв'язках і у взаємопідтримці утворюють основу внутрішньої регуляції особистісного саморозвитку – суб'єктні цінності.

Особливий випадок кризової резистентності характерний для людей з низьким рівнем ціннісної когнітивної складності та дефіцитом внутрішніх

адаптаційних ресурсів. Ці люди є досить толерантними до зміни власної ціннісної ідентичності: під впливом нової життєвої ситуації їхні моральні й діяльнісні ціннісні конструкти досить легко знецінюються і починають формуватися нові. Кризові стани в таких осіб найчастіше пов'язані з психосоматичними чи психічними розладами.

Намічений підхід до особистісної реадаптації осіб із психічними розладами може бути реалізованим із використанням таких особистісних ресурсів як здібності. Здібності є інтегральною особистісною властивістю, метакомпонентом в структурі особистості, що охоплює всі її рівні [7], вони залежать від особливостей психіки індивіда [14], формуються і розвиваються в діяльності [4; 8; 11; 12].

Здібності не варто обмежувати умовами діяльності: будь-яку природну діяльність людини можна розглядати як спосіб адаптації у тій чи іншій життєвій ситуації, а здібності – як адаптаційний ресурс. Здібності – це внутрішній динамічний ресурс саморозвитку, що базується на індивідуально своєрідному поєднанні особистісних властивостей і полягає: 1) у здатності суб'єкта справлятися з ситуаційними й життєвими завданнями з допомогою ефективних діяльностей; 2) в усвідомленій спроможності набувати цієї здатності [5]. Якщо певні здібності усвідомлюються людиною як спосіб задоволення її провідних потреб, то природно, що вони розвиваються та посідають провідне місце в структурі особистісної самоідентичності.

Утруднює дослідження здібностей як особистісних ресурсів долання кризових станів те, що звичайна людина не сприймає своїх здібностей у тих категоріях, які пропонуються науковою психологією. Більше того, у суб'єктивному просторі кожної окремої людини здібності мають різну структуру і різне змістове наповнення. Особа, рефлексуючи власні думки й дії та дії й оцінки оточення, поступово виробляє напрямок свого розвитку і формує суб'єктивну, «свою» модель здібностей і чинників їх розвитку. Безумовно, що ця модель є унікальною для кожної людини з огляду на її індивідуальність, характер стосунків і особливості словникового запасу.

Як показують наші дослідження, є й спільні елементи в суб'єктивних моделях здібностей. Вони утворюють чотири групи уявлень:

уявлення про власні вміння як засоби особистісного розвитку чи допінг - стратегії у тій чи іншій життєвій ситуації;

уявлення про складники цих умінь, про окремі дії та операції, які актуалізуються тоді, коли виникає необхідність удосконалити окремі вміння чи зробити їх елементами нових умінь;

уявлення про референтних осіб, які можуть бути і зразками для наслідування, і своєрідними соціальними валідизаторами як для окремих умінь, що вдосконалюються, так і для тих перспектив особистісного розвитку, які це вдосконалення відкриває;

уявлення про власні особистісні якості, в тому числі й індивідуальні особливості, які співвідносяться не лише з можливістю успішного виконання тієї чи іншої діяльності, а й з самооцінкою перспектив подальшого розвитку [8].

Всі ці уявлення досить повно виявляються з допомогою методики моделювання ціннісної свідомості (ММЦС) [8]. ММЦС складається з кількох етапів. Спочатку проводиться тривала рефлексивно-біографічна бесіда з метою виявлення значимих життєвих подій і референтних осіб, які впливали на розвиток особистості. Потім шляхом зіставлення виокремлюються провідні риси референтних осіб і складається матриця: Я + референтні особи x значимі особистісні риси. Результати самооцінки цих рис та оцінки досліджуваним їх вираженості в референтних осіб піддаються факторному аналізу, в результаті чого отримується факторно-семантична модель ціннісної свідомості особистості. Її схематичне зображення представлено на рис. 1.

Як правило, факторизація таким чином згрупованих даних виокремлює два провідних фактори, які за змістовими ознаками названі діяльними і моральнісними ціннісними конструктами. Їх перелік і змістове наповнення визначається особливостями життєвого шляху людини і складає основу її внутрішнього світу, а сила кореляційних зв'язків із провідними факторами в більшості випадків моделює їх ситуаційну значимість.

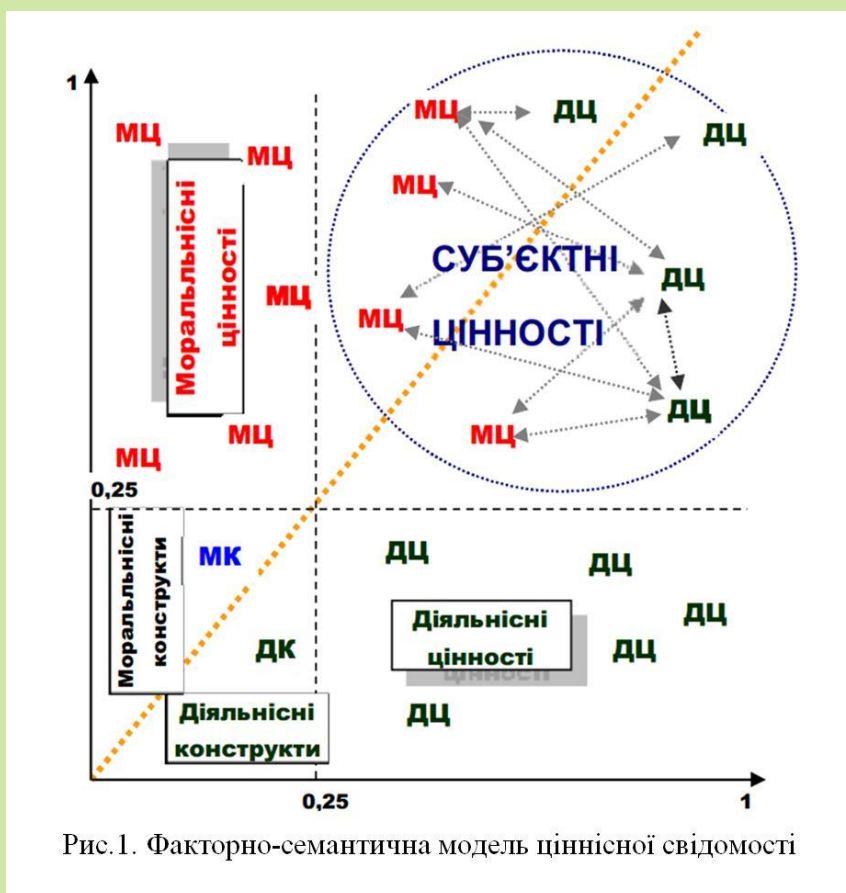


Рис. 1. Факторно-семантична модель ціннісної свідомості

Звичайно, діяльнісні та моральнісні конструкти у факторно-семантичній моделі не є здібностями в прямому розумінні цього слова. Вони скоріше утворюють своєрідний простір, у якому психолог може реконструювати актуальні здібності клієнта, які, на думку останнього, відповідають його життєвій ситуації. І вони не можуть бути обмеженими лише діяльними конструктами (вміннями), оскільки вміння актуалізуються лише у взаємозв'язках із моральнісними цінностями, що забезпечують смисл діяльності, окреслюють її етичні межі, бо за ними стоять референтні

стосунки з особами, які є носіями як стандартів діяльності, так і її соціальної валідизації.

До переваг факторно-семантичного моделювання здібностей можна віднести й те, що кореляційна матриця дозволяє встановити індивідуальну семантику окремих компонентів здібностей. Один і той самий конструкт, наприклад, «наполегливість», в одного досліджуваного може утворювати семантичне гніздо разом із «цілеспрямованістю», «працелюбністю», «акуратністю», а в іншого – з «безкомпромісністю», «впертістю», «вмінням постояти за себе». Зрозуміло, що значення слова «наполегливість» для двох різних людей суттєво різняться, і психологу важливо бути чутливим до таких семантичних тонкощів.

І нарешті, факторно-семантичне моделювання ціннісної свідомості може виявити кілька груп ціннісних конструктів, що мають негативні інтеркореляційні зв'язки. Зазвичай, такі цінності називають конфліктними, орієнтуючись скоріше на математичні зв'язки між ними. Для людської свідомості властиво поєднувати суперечливі цінності, але в кризових станах саме вони підлягають поглибленому психологічному аналізу. Часто помилки клієнта стосовно того, яким особистісним ресурсам він віддає перевагу в конкретній життєвій ситуації, і стають причинами кризових станів.

На інтерпретаційному етапі аналізуються індекси (референтності окремих осіб, ціннісної когнітивної складності, модальності, ціннісної єдності індивіда з групою, особистісної значимості конструкта) [8]. Психосемантичний аналіз має дати відповіді на такі питання: З яких конструктів складаються суб'єктні цінності? Чи збалансовані вони структурно і за змістом? Які їх семантичні зв'язки? Який зміст насправді може приховуватися за словесним оформленням? Досліднику важливо правильно оцінити регуляційний потенціал ціннісної свідомості та ресурси розвитку: яких конструктів бракує у ціннісній свідомості, щоб залагодити ціннісні конфлікти? Які прогалини у структурі суб'єктних цінностей? Які ресурси у вигляді незначимих ціннісних конструктів можна включити у процеси особистісного саморозвитку? Які конструкти потрібно відшукати у ціннісному досвіді чи навіть привнести, щоб підняти рівень регуляційного потенціалу і намітити тенденції до особистісного зростання?

Для психологічної допомоги людям, що перебувають у кризових станах, нами розроблено методику ціннісної підтримки. Ціннісна підтримка – це різновид психологічної допомоги, спрямованої на гармонізацію особистісних цінностей людини, їх актуалізацію, видозміну чи розвиток із метою підтримання самоідентичності в процесі вирішення життєвих завдань і саморозвитку особистості [4].

Процедура ціннісної підтримки така: 1) спільно з клієнтом будується й аналізується факторно-семантична модель його ціннісної свідомості, виокремлюються моменти, пов'язані з дефіцитом особистісних цінностей, що необхідні для вироблення ефективних допінг - стратегій; 2) відшуковуються й актуалізуються ресурси серед знецінених особистісних цінностей клієнта. Якщо ж їх не виявляється, то в

контактному оточенні виокремлюються референтні особи, які могли б допомогти в оволодінні необхідними ресурсами; 3) відшукані чи ціннісно переосмислені ресурси відображаються у новій факторно-семантичній моделі ціннісної свідомості; 4) на цій основі виробляється програма саморозвитку; 5) після реалізації розвивальної програми робиться аналіз змін і, за потреби, корекція.

Для клієнта важливим є те, що він бере безпосередню участь у процесі ціннісної підтримки, у реконструкції власної ціннісної свідомості. Знання та вміння, які при цьому формуються, вкрай важливі для подолання кризових станів. Клієнт усвідомлює, що існує навіть не один, а завжди кілька варіантів для того, щоб справитися з труднощами; що ресурси для цього, як правило, він має, але не завжди бачить; що ефективно долаття криз можливе завдяки ціннісному переосмисленню системи власних референтних зв'язків і власних здібностей.

У процесі досліджень було вироблено ряд правил ціннісної підтримки: ресурси для ціннісної підтримки мають відшукуватися переважно у ціннісній свідомості тієї людини, якій вона надається;

привнесені цінності мають складати меншу частину від усіх, що беруть участь у ціннісній регуляції (у наших емпіричних дослідженнях ця частина не перевищує третини), і мають бути усвідомлені, узгоджені та прийняті людиною;

цінності, які актуалізуються у процесі ціннісної підтримки, мають бути діяльнісно ствердженими. Іншими словами, людина має робити і рефлексувати реальні дії та вчинки, щоб упевнитися у позитивних бажаних змінах;

критеріями ефективності ціннісної підтримки є гармонізація і визначеність, безконфліктність ціннісної свідомості, що контролюється з допомогою ММЦС [8].

За недостатнього розвитку діяльнісних цінностей ціннісна підтримка може здійснюватися у таких напрямках:

включення у нові види діяльності, в яких швидко зможуть розвинутися окремі уміння;

диференційована оцінка окремих умінь та вибір шляхів розвитку здібностей у різних сферах;

включення до різних ситуаційних контекстів, де б суб'єкт зміг краще оцінити те чи інше своє вміння і розвивати свої здібності;

визначення пріоритетних умінь, над якими потрібно більш наполегливо працювати, аби досягти вищих рівнів розвитку;

спрямування людини на реалістичнішу оцінку власних умінь, визначення здібностей, які необхідно розвивати у першу чергу для досягнення реальних цілей.

У випадках, коли у досліджуваного існують певні проблеми у стосунках з референтними особами, зміст ціннісної підтримки може бути таким:

розширення кола референтних осіб;

знайомство з успішними людьми;

аналіз життєвого шляху відомих людей;

надання диференційованої оцінки результатів діяльності та залучення до цього процесу інших людей;

розгорнутий аналіз і оцінка дій кожного учасника у процесі виконання спільних завдань;

заохочення вироблення людиною власних рішень і прийняття відповідальності за них.

За умови недостатньої рефлексії суб'єктом власних особистісних якостей як ресурсів саморозвитку ціннісна підтримка зосереджується на таких аспектах:

спільний аналіз особистісних якостей на окремих етапах роботи і в процесі виконання різних завдань;

аналіз стимулюючого і гальмуючого впливу певних особистісних якостей на успішність в різних сферах;

спільний аналіз виокремлених людиною особистісних якостей та пошук їх відображення у конкретних життєвих ситуаціях та вчинках;

аналіз ролі особистісних ресурсів досягнення успіху на прикладі біографій відомих людей;

аналіз місця особистісних якостей у розвитку окремих умінь, дій, операцій;

порівняння особистісних якостей досліджуваного з такими ж рисами інших референтних осіб;

залучення референтних осіб до оцінки особистісних якостей досліджуваного;

стимулювання самооцінки рис характеру у процесі виконання окремих завдань.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Відповідно до окреслених завдань у статті наведено авторську типологію ціннісних криз особистості. Виокремлюються діяльнісні, моральнісні і суб'єктні кризи, які можуть бути локальними і глобальними.

Здібності розглядаються як ціннісне утворення особистості, внутрішній динамічний ресурс саморозвитку, що базується на індивідуально своєрідному поєднанні особистісних властивостей і полягає: 1) у здатності суб'єкта справлятися з ситуаційними й життєвими завданнями з допомогою ефективних діяльностей; 2) в усвідомленій спроможності набувати цієї здатності.

Авторська методика моделювання ціннісної свідомості пропонується як інструмент для реконструкції суб'єктивних уявлень про здібності. З її допомогою можна створювати факторно-семантичні моделі здібностей клієнта, який знаходиться в кризовому стані. Значимість факторів, що виокремлюється, і їх змістове наповнення моделюють суб'єктивну картину ресурсів для долання ціннісних криз. Індивідуальна семантика ціннісних конструктів встановлюється з допомогою кореляційних плеяд. Негативна кореляція між окремими факторами інтерпретується як наявність у свідомості різноспрямованих груп здібностей, які у процесі терапії можуть бути переоціненіми у відповідності до вимог життєвої ситуації.

Описано авторську техніку надання психологічної допомоги – ціннісну підтримку, що спирається на перебудову ціннісної свідомості суб'єкта з метою актуалізації тих з його здібностей, які є релевантними життєвій ситуації.

Список використаних джерел:

1. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
2. Москаленко В.В. Соціалізація особистості: монографія / В.В. Москаленко. – К.: Фенікс, 2013. – 540 с.
3. Музика О. Л. Екзистенційні потреби і розвиток обдарованої особистості / Музика О. Л. // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.VI. Психологія обдарованості. – Випуск 10. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – С. 63-77.
4. Музика О.Л. Програма ціннісної підтримки розвитку здібностей та обдарованості «Три кроки» / О. Л. Музика. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. – 34 с.

REFERENCES:

1. Burlachuk, L.F.(1998.) Korzhova E.lu. Psykholohyia zhyznennykh sytuatsyi: uchebnoe posobyie [Psychology of situations: a tutorial] Moscow: Rossyiskoe pedahohycheskoe ahentstvo [in Russian].
2. Moskalenko V.V. (2013)Sotsializatsiia osobystosti: monohrafiia [Socialization of the personality: monograph] Keiv: Feniks [in Ukrainian].
3. Muzyka, O.L. (2015) Ekzystentsiini potreby i rozvytok obdarovanoi osobystosti [Existential needs and development of gifted individuals] Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. T.VI. Psykholohiia obdarovanosti. – Vypusk 10. – Actual problems of psychology: Collection of scientific papers of the Institute of psychology named after G. S. Kostiuk NAPS of Ukraine Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka,S.63-77. [in Ukrainian].
4. Muzyka, O.L. (2008) Prohrama tsinnisnoi pidtrymky rozvytku zdibnostei ta obdarovanosti «Try kroky» [Program values support the development of abilities and talents of "Three steps"] Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].

Musyka, O.L. Factors in semantic modeling of ability resources to overcome value crises. *The author presents his typology of personal value crises that can be activity, moral and subjective crises of local or global character. Personal values are based on the human value experience individualized notions about activity resources and its' needs satisfaction's moral frames.*

The ability is a value, an inner self-developing dynamic resource based on personal features and consists of an individual's ability of solving situational and life problems and relevant competences.

The author's model of value consciousness can be used as an instrument for reconstruction of individuals' notions about abilities that makes it possible to create individuals' ability factor-semantic models to overcome value crises.

The author also describes his value support technique that can be used in counseling.

Keywords: *factor-semantic modeling, abilities, personal values, value support, resource.*

Відомості про автора

Музыка О.Л. – кандидат психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології обдарованості Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України м. Київ, Україна

Musyka, Oleksandr L. – Ph.D., head, laboratory of psychology of giftedness, G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

УДК 159.9 (075.8)

Недвизга О.В.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕСПЕЧЕННЯ ВІЙСЬКОВО – ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: РЕТРОСПЕКТИВА ТА ПЕРСПЕКТИВА РОЗВИТКУ

Недвизга О.В. Психологічне забезпечення військово-професійної діяльності: ретроспектива та перспектива розвитку. В статті проводиться ретроспективний аналіз становлення та розвитку психологічного забезпечення професійної діяльності, зазначаються здобутки вчених на різних етапах розвитку психологічної науки. Досліджуються підходи психологів до визначення і класифікації складових та завдань психологічного забезпечення на кожному з етапів його розвитку.

Проаналізовано досвід армій провідних держав світу (США, Великої Британії, Німеччини, Франції, Італії, Ізраїлю) щодо практичного здійснення психологічного забезпечення в ході ведення бойових дій. Показано можливість застосування існуючих воєнно-психологічних концепцій та досвіду бойової практики армій провідних країн для вирішення таких важливих задач психологічного забезпечення бойової діяльності як професійно-психологічний відбір, психологічна підготовка, психологічна допомога і реабілітація учасників бойових дій.

Ключові слова: психологічне забезпечення, професійно-психологічний відбір, психологічна підготовка, бойові психічні травми, психологічна допомога, психічний стан, психологічна реабілітація.

Недвизга О.В. Психологическое обеспечение военно-профессиональной деятельности: ретроспектива и перспектива развития. В статье проводится ретроспективный анализ становления и развития психологического обеспечения профессиональной деятельности, указываются достижения учёных на разных этапах развития психологической науки. Исследуются подходы психологов к определению классификации составляющих и заданий психологического обеспечения на каждом из этапов его развития.

Проанализировано опыт армий передовых государств мира (США, Великобритании, Германии, Франции, Италии, Израиля) относительно практического осуществления психологического обеспечения во время ведения боевых действий. Продемонстрировано возможность применения существующих воєнно-психологических концепций и опыта боевой практики армий передовых стран для решения таких важных задач психологического обеспечения боевой деятельности как профессионально-психологический отбор, психологическая подготовка, психологическая помощь и реабилитация участников боевых действий.

Ключевые слова: психологическое обеспечение, профессионально-психологический отбор, психологическая подготовка, боевые психические травмы, психологическая помощь, психологическое состояние, психологическая реабилитация.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Проблема психологічного забезпечення (ПсЗ) діяльності військовослужбовців нині ще недостатньо розроблена як в теоретико-методологічному, так і в практично-впроваджувальному аспектах. Навіть зміст поняття психологічного забезпечення діяльності не є усталеним. Здебільшого його розуміють як систему заходів, спрямованих на збільшення ефективності та надійності діяльності за рахунок контролю, прогнозування та корекції стану людини.

Слід констатувати, що питання психологічного забезпечення професійної діяльності військовослужбовців поки що знаходяться у воєнній психологічній науці не на належному рівні. В даний час немає значимих наукових праць, які б давали комплексний аналіз проблем психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців й були б здатні виступити в якості теоретичної і методологічної основи для її практичної організації і здійснення. Внаслідок цього ефективність конкретних рекомендацій, пропонованих військовими психологами для вирішення психологічних проблем з якими стикаються військовослужбовці, не завжди дозволяє органам військового управління приймати науково-обґрунтовані, компетентні з психологічної точки зору рішення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Роль і значення психологічного забезпечення кожного виду людської діяльності визначаються найважливішою функцією психологічної науки – служити потребам людей, їх суспільній практиці. Вся історія розвитку психології є рухом від пізнання законів функціонування духовного світу особистості до їх практичного використання в інтересах як самої особистості, так і суспільства загалом. Тенденції до посилення практичної спрямованості в психологічній науці виразно сформувались на рубежі XIX-XX століть: чим більшими знаннями про людину та засобами їх одержання володіла психологія, тим природніше проявлялась потреба в єднанні здобутих знань, їх логічній організації у відповідності із специфікою задач, що вирішувались [2]. Саме в цей час назріла соціальна потреба у перетворенні психології в науку, яка б розв'язувала актуальні проблеми суспільної діяльності людини.

Ідея ПсЗ різних видів діяльності виходить з праць “психотехніків”, які відносяться до початку XX століття. Сам термін “психотехніка” був введений у науковий обіг У.Штерном для визначення любої практики впливу на психіку людини та управління нею. Пізніше Г.Мюнстерберг назвав психотехнікою всю сукупність ідей про практичне застосування психології до задач оптимізації функціонування та розвитку соціокультурних явищ. В його працях вперше виразно ставиться питання використання висновків психологічної науки в конкретній практичній діяльності. Вчений підкреслює необхідність професійно-психологічного відбору (ППВ), визначає способи психологічного впливу на людей в інтересах вирішення практичних задач, ставить питання про характер використання психологічних знань для вирішення проблем власне

психологічної науки, а також інших прикладних задач. У зв'язку з цим ним розробляються такі способи психологічного впливу в цілях підвищення ефективності соціального функціонування людей як спонукання, навіювання, застереження, наслідування та інші. Важливим вкладом Г.Мюнстерберга слід також вважати виділення форм та факторів прямого і опосередкованого впливу на людину, визначення особливостей короточасного та тривалого впливу на неї [7].

Окремі методологічні положення психотехніки, надмірна орієнтованість на певні методи, в кінці кінців, призвели до негативного ставлення до неї в середині 30-х років ХХ сторіччя, зокрема з боку офіційної радянської психології. Разом з цим, з психологічної науки надовго було вилучене навіть прагнення практично використовувати її рекомендації при організації різних видів діяльності.

Проблема ПсЗ з новою гостротою знову постала лише на рубежі 70-80 років. У цей час в різних галузях вітчизняної психології майже одночасно виникає розуміння необхідності всебічного і комплексного застосування її висновків та рекомендацій в суспільній практиці. Адже включення психологічної науки безпосередньо у вирішення практичних задач ставало важливою умовою росту продуктивності праці, поліпшення її якості, підвищення ефективності виробництва та управління, вдосконалення існуючих суспільних відносин [7].

До питань психологічного забезпечення починають звертатися різні автори. Інтенсивно аналізуються можливості психологічного забезпечення професійної діяльності. Тон тут задають психологи санкт-петербурзької психологічної школи. А.А.Крилов показує, що психологічне забезпечення діяльності являє собою взаємодію психологічної науки з практичною діяльністю, яка спрямована на підвищення ефективності й якості праці. Головне – найбільш повне і комплексне врахування людського фактора. Для цього, на його думку, необхідно дотримуватися щонайменше двох умов. По-перше, проведення психологічних досліджень і використання їх результатів в організації діяльності. По-друге, практичне використання результатів даних досліджень не лише психологами, але й керівниками, педагогами, вихователями й іншими фахівцями. Основними складовими психологічного забезпечення професійної діяльності тут виступають: а) вивчення особливостей колективної й індивідуальної діяльності; б) вивчення людини як суб'єкта професійної діяльності; в) профвідбір, профадаптація, контроль успішної діяльності і психічних станів.

Г.С.Нікіфоров обґрунтовує саму необхідність психологічного забезпечення професійної діяльності, відзначаючи при цьому те, що спочатку психологія немов би вчилася вирішувати кожне зі своїх практичних завдань порізно, створюючи необхідну методичну базу, осмислюючи теоретичні підходи і фактичний матеріал. Сьогодні ж у сфері практичної психології «усе більш відчувається необхідність в інтегруванні цих знань у рамках методології психологічного забезпечення професійної діяльності». Розглядаючи психологічне забезпечення відносно

професійної діяльності, Г.С.Нікіфоров вважає, що воно повинно здійснюватися в рамках таких «взаємозалежних, розподілених за часом і послідовно змінюючи одна одну великих психологічних проблем, як професійне самовизначення, професійна підготовка, професійна адаптація, підвищення професійної кваліфікації, адаптація до нових умов життєдіяльності».

Г.В.Суходольський, досліджуючи ефективність інженерно-психологічного забезпечення, акцентував увагу на необхідності обліку особливостей людської психіки при розробленні, створенні, впровадженні й експлуатації нової техніки і технологій. На його думку це означає активне пристосування властивостей і параметрів техніки і технологій до біологічних, психологічних, соціальних властивостей людей, що взаємодіють чи будуть взаємодіяти з новою технікою.

А.І.Нафтульєв, А.М.Парачев виявляючи психологічні закономірності і механізми включення людини в комп'ютерні системи, підкреслюють важливість психологічної підготовки фахівців, адекватну професійним завданням, що дозволяє в потрібний момент розкрити свій психологічний потенціал і створити позитивну мотивацію діяльності.

М.М.Обухов і М.С.Кодеїну спробували обґрунтувати сутність і зміст психологічного забезпечення навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі. На їх думку, основу такого забезпечення складає професійна діяльність психолога.

С.А.Ліпатов, досліджуючи проблему психологічного забезпечення організаційного розвитку, виділяє дві основні складові цієї діяльності: психологічний опис стану об'єкта і вплив на нього з метою зміни й оптимізації. На його думку, психологічне забезпечення вимагає системного підходу, організації діяльності психологів на різних рівнях: окремої особистості, первинного колективу, міжгрупової взаємодії, всієї організації в цілому.

Отже, всі спроби розробки наукового розуміння питань практичного використання висновків психології у цей період можна умовно об'єднати в декілька груп: 1) з метою оптимізації конкретних видів діяльності; 2) в інтересах здійснення стратегічних, істотних змін у життєдіяльності людей; 3) з метою вирішення оперативних, часткових проблем. Особливо активно при цьому досліджуються різноманітні питання ПсЗ професійної (трудової), спортивної діяльності, навчально-виховного процесу в системі закладів освіти.

Основними складовими ПсЗ різних видів професійної діяльності на той час виступали: а) дослідження колективної та індивідуальної поведінки, її психологічне проектування з урахуванням соціально-психологічних рекомендацій; б) вивчення людини як суб'єкту діяльності й формування необхідних психофізіологічних систем для цілей професійної орієнтації; в) розробка методів і принципів вдосконалення професійної підготовки особистості.

Мета статті полягає в проведенні ретроспективного аналізу та визначенні перспектив розвитку психологічного забезпечення, вивченні досвіду провідних країн світу щодо його організації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Історія становлення і розвитку теорії і практики психологічного забезпечення нараховує більше ста років. Перший її етап (кінець XIX ст. – середина 30-х рр. XX ст.) характеризується значним посиленням уваги військових вчених, медичних фахівців до проблем психології діяльності в бойових умовах, появою систематизованих уявлень про шляхи використання знань психології у воєнній сфері. Найбільш вагомими військово-психологічними ідеями даного етапу стали положення щодо сукупності факторів, які визначають активність військовослужбовців на полі бою, про необхідність їхньої психологічної підготовки (ПП) до бойових дій, про шляхи і способи лікування військовослужбовців з різного роду бойовими психічними травмами (БПТ).

Пріоритетність психологічної складової бойових дій починає ґрунтуватися на уявленнях про те, що критерії перемоги або поразки в ході ведення бойових дій – це феномени суто психологічні. Виходячи з цього положення, військовими психологами робляться висновки про наявність можливості використання на практиці психологічних засобів для досягнення перемоги над противником. Це, на їх думку, є центральною задачею воєнно-психологічної науки, яка покликана забезпечити реалізацію нагальних потреб армії. Для цього необхідне спеціальне психологічне обґрунтування бойових рішень, існуючої тактики дій військ, психологічної підготовки особового складу до майбутньої бойової діяльності, психологічної допомоги (ПД) військовослужбовцям в подоланні психотравмуючих факторів бойової обстановки.

В якості однієї з важливих задач становлення психологічного забезпечення цього періоду вважалось виявлення основних психологічних детермінант бойової активності людини, умов її досягнення й підтримки на належному рівні. Обґрунтовується необхідність врахування соціально-психологічних факторів бойової активності людини. Найбільш значущими з них вважались ступінь популярності чи непопулярності війни серед населення, ставлення народу до армії, територіальні особливості ведення війн тощо.

В працях військових психологів знаходять своє відображення розуміння впливу різних тактичних форм застосування військ на психологічну сторону їх бойової діяльності. Найбільш важливими з них вважались: а) особливості видів бойових дій; б) їх успішність; в) види зброї та бойової техніки, які застосовувалися [7]. Окрім того, військові дослідники цього періоду звертають увагу на необхідність виділення індивідуально-психологічних і психофізіологічних факторів бойової діяльності. До них вони відносили психологічну спрямованість особового складу, наявність досвіду ведення бойових дій, розвиток відповідних когнітивних якостей, нервово-психічної стійкості тощо.

Із вищесказаного можемо зробити висновок, що факторами суб'єктів бойової активності можна управляти й одним з найбільш ефективних способів при цьому повинна вважатися ПП військ. В самому змісті ПП виокремлюються такі значимі елементи як: а) формування в особового складу адекватних почуттів, емоцій; б) правдиве інформування військовослужбовців щодо майбутньої бойової діяльності; в) виховання у військовослужбовців волі, психологічної переваги над противником; г) прищеплення їм бойових навичок; д) формування у них зневаги до небезпеки, духовної стійкості; е) пошук засобів боротьби із негативними, психотравмуючими чинниками бою.

Принциповим успіхом першого етапу розвитку теорії і практики ПсЗ стала розробка засобів і прийомів надання ПД військовослужбовцям, що приймали участь в бойових діях. Вже під час російсько-японської війни 1904-1905 рр. вперше поблизу лінії фронту була розгорнута мережа установ, укомплектованих психіатрами, психоневрологами, що були покликані діагностувати й усувати наслідки бойового шоку у військовослужбовців, а також евакуювати їх із зони бойових дій. У подальшому даний алгоритм надання ПД був прийнятий за основу у ЗС Великобританії, США та інших держав, а досвід його застосування допоміг сформулювати її основні принципи: 1) лікування бойових психічних розладів в безпосередній близькості від лінії фронту; 2) максимально стислі терміни надання психологічної допомоги; 3) ставлення до військовослужбовців, які отримали БПТ, як до осіб, що лише тимчасово втратили свою боєдатність.

В цей же період зроблена спроба системного аналізу можливостей здійснення ПсЗ в бойовій обстановці. В якості головних напрямків розвитку ПсЗ визначались: а) вироблення способів якнайкращого використання зброї та бойової техніки при виникненні негативних психічних станів (ПС), засобів боротьби з ними; б) розроблення рекомендацій щодо забезпечення необхідних тактичних форм застосування військ; в) вироблення способів мінімізації впливу негативних факторів бою на особовий склад; г) надання рекомендацій з питань проведення ППВ військовослужбовців [7].

Отже, в рамках першого етапу розвитку теорії і практики ПсЗ бойової діяльності визначились й були частково перевірені на практиці важливі положення щодо форм і методів застосування психологічних знань в умовах підготовки і ведення бойових дій. Вироблені в цей період уявлення про психологічні фактори війни, детермінанти бойової активності, накопичений досвід ПД, ПП військовослужбовців є цінними в теоретичному та практичному відношеннях для побудови науково-обґрунтованої концепції ПсЗ різних видів бойової діяльності особового складу збройних сил сучасності [7].

На другому етапі (кінець 30-х – початок 60-х рр. ХХ ст.) свого розвитку, особливо в початковий період, питання теорії і практики ПсЗ дій військовослужбовців у бойовій обстановці вирішувались менш продуктивно. Причиною тому стала недооцінка керівництвом країни ролі

психологічного забезпечення в питанні зміцнення воєнної безпеки держави й бойової діяльності її збройних сил. Праці вітчизняних військових психологів часто публікувались з великим запізненням й обмеженим тиражем. Багато питань військової психології, таких як формування психологічних передумов бойової активності військовослужбовців, проблеми ПП, ПД залишалися без належної уваги. Окрім того, більша частина цих робіт носила суто теоретичний характер і не дійшла до широкого загалу армійської громадськості.

В подальшому, на даному етапі становлення починають виокремлюватись три основних напрями ПсЗ бойових дій: 1) психофізіологічний, 2) військово-психологічний і 3) спеціальний.

Психофізіологічний напрям включав розробку теоретичних і практичних питань військової розвідки, протиповітряної оборони, підвищення чутливості органів чуттів, прискорення їх адаптації, розвиток окоміру та інше. Він орієнтувався, головним чином, на відновлення у військовослужбовців порушених психічних функцій, що виникали внаслідок поранень. В рамках цього напрямку були організовані спеціальні реабілітаційні шпиталі, які робили спробу здійснювати практичну діяльність з надання ПД та психологічної реабілітації (ПР) військовослужбовців.

Військово-психологічний напрям ПсЗ являв собою сукупність психологічних прийомів і способів підготовки військ, заснованих на певних психологічних знаннях й практичному досвіді командирів і політпрацівників. Ними, зокрема, здійснювались такі види ПП, як роз'яснення прийомів ефективних дій в умовах використання противником різних бойових засобів, вивчення їх тактико-технічних характеристик, «обкатка» танками і «обліт» літаками.

Спеціальний напрям ПсЗ виразився у вигляді пропаганди, що здійснювалася серед військ і населення противника. Вона спрямовувалась на викриття загарбницького характеру війни з боку фашистської Німеччини та країн її сателітів; висвітлення протиріч, що існують між основними класами і соціальними групами цих держав; заклик і спонукання солдат та офіцерів військ противника до здачі в полон.

У післявоєнні роки головними напрямками розвитку ПсЗ стало теоретичне осмислення психологічних аспектів бойового досвіду, набутого у роки Другої світової війни й розробка на цій основі шляхів удосконалення бойової та політичної підготовки військ. Наукові праці цих років зосереджувались головним чином на забезпеченні високого рівня мотивації військовослужбовців, формуванні у них високих морально-бойових, професійних якостей. Внаслідок цього в другій половині зазначеного етапу військовим психологам вдалося чимало зробити для розвитку теорії і практики ПсЗ бойової діяльності, створити базу для підготовки та бойового застосування ЗС з урахуванням закономірностей функціонування та розвитку індивідуальної і групової психіки військовослужбовців.

В ході третього етапу (початок 60-х – середина 80-х рр. ХХ ст.) питання використання досягнень психологічної науки у війсьній практиці вирішувались переважно через розробку і формування багатофакторної системи ПП військовослужбовців до бойових дій. За вказаний період з різних аспектів ПП військовослужбовців захищено 8 докторських і біля 20 кандидатських дисертацій, підготовлено більше 70 монографій, підручників та навчальних посібників, опубліковано біля 400 статей у періодичній пресі. В центрі уваги дослідників перебували питання дослідження закономірностей функціонування психіки особового складу в бойових умовах, способів ефективного управління нею, попередження розвитку негативних ПС, відновлення психологічного потенціалу військовослужбовців після закінчення бойової діяльності.

Важливим досягненням у вирішенні практичних питань психологічного забезпечення бойових дій став вихід у світ в 1972 році “Рекомендацій з психологічної підготовки особового складу Сухопутних військ”. У них вперше систематизуються та визначаються основні цілі, задачі та методи ПП, що стало по суті першою спробою представити теоретичні психологічні знання у формі конкретних технологій вирішення практичних проблем бойової діяльності військовослужбовців. В той же час розроблені рекомендації, як і досвід ПсЗ, що був накопичений у роки Великої Вітчизняної війни й в процесі виконання радянськими військами бойових задач в Афганістані, на практиці використовувались недостатньо.

Таким чином можемо відмітити, що третій етап розвитку теорії й практики ПсЗ дозволив досягти важливих теоретичних результатів, вирішити окремі питання створення відповідних прикладних технологій, накопичити досвід практичної розбудови системи ПП військ. Негативним моментом залишалось те, що у розвитку концептуальних засад теорії та практики ПсЗ фактично не приділялось уваги питанням безпосереднього психологічного супроводження бойових дій, проблемам психологічної допомоги та соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців.

Четвертий етап у розвитку теорії й практики ПсЗ (розпочався приблизно з середини 80-х рр. ХХ ст.) показав, що бойова діяльність військовослужбовців має гостру потребу не лише в ПП останніх, але й у вирішенні інших задач психологічної роботи: а) психологічної допомоги; б) психологічної реабілітації; в) психологічної корекції. Специфіка четвертого етапу полягає в тому, що зусилля військових психологів і практиків починають все більше розповсюджуватися на вирішення проблем комплексного ПсЗ усіх елементів і аспектів військової діяльності.

В працях вітчизняних авторів на початку цього етапу здійснено серйозні кроки щодо формування основних напрямів теорії та практики ПсЗ військової діяльності. Один із них представлений діяльністю військових вчених і практиків, що займалися питаннями ПсЗ достатньо вузьких специфічних питань. Серед них питання оптимізації професійної діяльності різних категорій військових спеціалістів, питання забезпечення безпеки польотів, вирішення нагальних питань армійської практики, не пов'язаної безпосередньо з бойовими діями військовослужбовців.

Представники іншого напрямку свою основну увагу фіксували, головним чином, на питаннях ПсЗ бойової діяльності. При цьому воно трактувалося як елемент більш широкої системи впливу на психіку військовослужбовців та їх поведінку – системи морально-психологічного забезпечення життєдіяльності і застосування військ (сил).

ПсЗ бойових дій розглядалося даними авторами як сукупність заходів, що проводяться у бойовій обстановці та спрямовані на формування у військовослужбовців необхідних мотивів, установок на ведення активних бойових дій, зміцнення їх психологічної стійкості, попередження й подолання негативних психологічних явищ. Психологічне забезпечення в якості головних складових включає в себе: 1) з'ясування психологічних особливостей виконання поставлених бойових задач, характер і умови майбутньої діяльності; 2) вивчення й оцінку морально-психологічного стану своїх військ; 3) планування й проведення заходів з ПП особового складу перед виконанням бойових задач; 4) попередження й запобігання можливих негативних психологічних явищ у бойовій обстановці (напруги, страху, паніки); 5) здійснення заходів з відновлення психічної стійкості й боєздатності особового складу; 6) нейтралізацію психологічного впливу противника.

Із розвитком України як незалежної, самостійної держави починає активно формуватися українська воєнна психологічна наука, одною із головних проблем якої стає дослідження питань теорії та практики ПсЗ різних сторін життєдіяльності військовослужбовців.

До найбільш значущих праць українських військових психологів, присвячених дослідженню різних аспектів психологічного забезпечення військової діяльності, можемо віднести праці М.С.Корольчука [1,2], в яких визначено його зміст, принципи, задачі та основні напрями; П.П.Криворучка щодо психологічного забезпечення діяльності спеціалістів операторського профілю надводних кораблів; Г.С.Гребенюка відносно ПсЗ мотивації діяльності спеціалістів протипожежної безпеки; О.А.Блінова щодо ПсЗ парашутно-десантної підготовки військовослужбовців аеромобільних військ; В.В.Стасюка [7,8,9] щодо обґрунтування та побудови системи соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів; В.І.Осьодла [4] відносно попередження і усунення негативних функціональних станів у процесі діяльності у військових операторів. У вищезазначених працях показано, що застосування комплексного, побудованого на сучасній науково-теоретичній базі, психологічного забезпечення дозволяє значно підвищувати рівень дієздатності та психічних функцій військовослужбовців.

Здійснення ПсЗ бойової діяльності є давньою традицією в усіх арміях розвинутих держав світу. Ще в роки Першої світової війни в армії США була створена психологічна служба, яку очолив Р.Йеркс. Її задачі полягали у вивченні проблем функціонування та розвитку психологічного фактору в умовах війни й впровадження відповідних рекомендацій психологічної науки в практику військ. На той час силами військових

психологів США було обстежено біля 2 млн. військовослужбовців й призовників у цілях визначення їхньої психологічної придатності до військової служби. Вже тоді стало остаточно зрозуміло, що війни вииграються людьми, а не кораблями, танками, гарматами, літаками та бомбами. В результаті був зроблений висновок, – якщо дана проблема стосується людини, то вирішувати її повинні професійні психологи та медичні працівники.

В арміях провідних держав світу накопичено значний досвід використання спеціалістів для потреб ПсЗ бойових дій. В роки Другої світової війни майже 4500 психологів – членів Американської психологічної асоціації й 1000 психологів Асоціації прикладної психології знаходились у ЗС, 437 – перебували на службі в уряді, 323 – були зайняті частково, у якості консультантів, 407 – включені у діяльність місцевих добровольчих організацій. Серед психологів, що працювали у ЗС, 41% знаходився в армії, 27% – у військово-морському флоті, 27% – у військово-повітряних силах і 3% – у морській піхоті, береговій охороні й торговому флоті. Ними в роки Другої світової війни, в цілому, розроблено і впроваджено більш ніж 600 рекомендацій з різних аспектів ПсЗ військової діяльності.

У повоєнний час в період підготовки й участі ЗС США в усіх війнах та локальних воєнних конфліктах завжди створювалися та активно використовувалися групи професійних психологів, які здійснювали функції консультування при прийнятті оперативних рішень, відстеження морально-психологічного стану військ на різних етапах виконання ними бойових задач.

В умовах сьогодення в арміях західних держав накопичений значний досвід щодо практичного здійснення ПсЗ в ході ведення бойових дій. До його головних напрямків слід віднести: 1) розробку й апробацію методик ППВ; 2) вивчення психічного стану особового складу; 3) ПП військовослужбовців; 4) психотерапевтичну та психоконсультативну роботу; 5) вивчення психологічних прийомів підготовки і ведення бойових; 6) дослідження взаємовідносин у військових підрозділах, їх оптимізація в інтересах виконання поставлених бойових задач; 7) здійснення психологічних операцій (ПсО) щодо негативного психологічного впливу на противника; 8) лікування психологічних розладів, які виникли внаслідок бойових стресів; 9) розробку й впровадження засобів, які підвищують психологічні можливості військовослужбовців.

До основних досягнень західних військових психологів необхідно віднести і те, що в теперішній час в ЗС США, Великої Британії, Німеччини, Франції, Італії та інших державах склалася розгалужена, багаторівнева система ППВ, яка призначена для використання як в мирний, так і у воєнний час [7]. Серйозних успіхів спеціалісти з ПсЗ вищезазначених армій досягли також у розробці теоретичних і прикладних аспектів ПП військовослужбовців. До них, в першу чергу, відноситься розробка науково обґрунтованих концепцій формування у військовослужбовців адекватного сприйняття сучасної війни й конкретних бойових дій, в яких

їм належить брати участь, а також полімодальної (візуальної, кінестетичної, аудіальної) картини бою [7].

Проблемою, що найбільш інтенсивно розробляється сьогодні і являється однією з основних задач ПсЗ бойової діяльності у західних арміях, є надання ПД військовослужбовцям у бойовій обстановці. Це багато в чому обумовлено тим, що поруч з неухильним удосконаленням зброї, бойової техніки, різноманітних засобів ураження спостерігається тенденція щодо збільшення загального об'єму психотравматизації особового складу у бойовій обстановці, а також зміна співвідношення психічних і фізичних втрат особового складу в бік зростання перших.

Зростання обсягу психічних втрат серед військовослужбовців внаслідок психотравматизації у війнах і воєнних конфліктах останніх років показує, що дана тенденція сьогодні є досить стійкою [7]. До 42% особового складу, що бере участь у бойових діях, отримують граничні фізичні й до 62% граничні психологічні навантаження. До 92% військовослужбовців перед боєм відчують психічну напруженість. Приблизно 78% військовослужбовців під час бойових дій не можуть вести прицільний вогонь. Біля 60% офіцерів й до 80% солдат і сержантів переживають у бойовій обстановці стрес, який заважає їм у виконанні поставлених задач. Все це вказує на необхідність вирішення проблеми ПД військовослужбовцям як у теоретичному, так і у практичному аспектах.

В сучасних зарубіжних арміях сформувалися два основних підходи щодо організації психологічної допомоги військовослужбовцям – американський й ізраїльський. За американською системою ПД спочатку проводиться виявлення військовослужбовців з БПТ й надання їм невідкладної допомоги. У разі збереження симптомів психотравматизації особовий склад направляється у батальйонні медичні пункти, де йому надають долікарняну ПД. Після цього військовослужбовці з психічними реакціями та станами, що нормалізувалися, направляються в свої підрозділи, а особи, в яких спостерігаються ознаки психічних розладів, направляються в евакопункти, що розташовані в тилівій зоні бригади. Особовий склад із серйозними психічними травмами доставляється в медичну роту дивізії, де йому надається кваліфікована ПД. Якщо її виявляється недостатньо, таких військовослужбовців евакуюють в спеціалізовані психіатричні установи у тилівій зоні дивізії.

Ізраїльська система ПД, спираючись на американську модель, включає в себе ряд нових елементів: для її надання в бойових умовах до медичних батальйонів додаються психіатри та інші фахівці. Кожна група, що здійснює ПД, складається з 1 психіатра, 1-2 психологів, 2-3 соціологів. При цьому прийоми надання допомоги психотравмованим багато в чому аналогічні тим, які використовуються в американській армії. Це, зокрема, організація відпочинку військовослужбовців, сон, прийняття їжі, психотерапевтичні заходи та інше. Приблизно за такою ж схемою організується ПД в ЗС Великої Британії, Франції, Німеччині та Італії.

З викладеного можемо стверджувати, що існуючі воєнно-психологічні концепції та досвід бойової практики провідних армій зарубіжних країн

містять в собі цінні теоретичні положення, апробовані методичні форми й прийоми вирішення таких важливих задач ПсЗ бойової діяльності як: ППВ, ПП, ПД і реабілітація учасників бойових дій.

Отже, аналіз літературних джерел показав, що психологічне забезпечення бойових дій – це комплекс заходів і засобів впливу на психіку військовослужбовців, створення сприятливих соціальних умов з метою формування, підтримки та відновлення у них оптимальної працездатності в екстремальних умовах діяльності, психологічних можливостей військовослужбовців, розвитку і посилення позитивних тенденцій соціального середовища, попередження, послаблення і припинення несприятливих зовнішніх впливів на воїнів в інтересах успішного виконання ними бойових завдань.

Сама система психологічного забезпечення спрямована на формування і підтримку у військовослужбовців високого бойового духу, стійкого психічного стану; розвиток індивідуально-психологічних і бойових якостей, необхідних для успішного виконання завдань бойової підготовки та служби військ; досягнення високої бойової готовності військ у мирний час; ведення бойових дій по захисту державних інтересів.

Все це дозволяє розглядати вітчизняні та зарубіжні досягнення в області ПсЗ як цінне теоретичне і прикладне джерело при розробці сучасної концепції ПсЗ виконання бойових завдань українськими військовослужбовцями.

Перспектива подальших досліджень полягає у пошуку найбільш ефективних методів організації психологічного забезпечення професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України.

Список використаних джерел:

1. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності. – К.: Ельга Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності в звичайних та екстремальних умовах. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
3. Ложкін Г.В. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов. – К.: МОУ, 2003. – 218 с.
4. Осьодло В.І. Шляхи попередження та усунення негативних функціональних станів у процесі діяльності військових операторів // Збірник наукових праць ВГІ НАОУ. – 2000. – № 2 (15). – С. 46-54.

REFERENCES:

1. Korol'chuk, M.S.(2003)Psihofiziologija dijal'nosti [Psychophysiology activities] Kyiv El'ga Nika-Centr [In Ukrainian].
2. Korol'chuk, M.S., Krainyuk V.M. (2006) Social'no-psihologichne zabezpechennja profesiinoi dijal'nosti v zvichainih ta ekstremal'nih umovah [Socio-psychological support of professional activity in normal and extreme conditions] Kyiv Nika-Centr [In Ukrainian].

3. Lozhkin, G.V. (2003) Psihologichne suprovodzhennja viis'kovosluzhbovciv u dijial'nosti za ekstremal'nih umov. [Psychological support of servicemen to activity in extreme conditions] Kyiv MOU [In Ukrainian].

4. Os'odlo, V.I. (2000) SHljahi poperedzhennja ta usunennja negativnih funkcional'nih staniv u procesi dijial'nosti viis'kovih operatoriv [Ways of prevention and elimination of negative functional States in the course of activities of military operators]. Zbirnik naukovih prac' VGI NAOU, 2 (15) 46-54. [In Ukrainian].

Nedviha, O.V. Psychological support for military activity: retrospective and perspective. Emergence of psychological theory and practice of servicemen's professional activity is an objective result of development of military psychology.

The article makes a retrospective analysis of formation and development of psychological support for professional activity and scientific achievements at different stages of psychological science. The author discusses the psychological approaches to the definition and classification of the components and objectives of psychological support at every stage of its development.

Ukrainian studies on various aspects of psychological support for military activities show that the use of a complex, science-built psychological support can significantly increase the capacity and mental functions of servicemen.

The analysis of the experience of the leading countries (USA, UK, Germany, France, Italy, Israel) in servicemen's psychological support during war found the ways of solving such important problems of Ukrainian servicemen's activities as professional and psychological selection, psychological training and psychological rehabilitation.

Keywords: *psychological support, officer personality, professional activities, psychological training.*

Відомості про автора

Недвиг О.В. – старший викладач кафедри суспільних наук Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, Україна

Nedviha, O.V. – Senior lecturer, dept. of social sciences, National Defense University of Ukraine named after Ivan Chernyakhovsky, Kyiv, Ukraine

УДК 159.95-097.36

Некіз Т.А.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Некіз Т.А. Особливості розвитку особистісних ресурсів військовослужбовців. У статті висвітлено особливості розвитку особистісних ресурсів військовослужбовців. Охарактеризовано особливості вивчення їх психологічної структури, механізмів функціонування та динамічних характеристик. Розкрито можливості реалізації особистісних ресурсів при подоланні складних життєвих ситуацій. Обґрунтовано доцільність застосування ресурсного підходу та розглядають широкий спектр різних ресурсів. Розкрито такі поняття як «втрата» та «консервація» ресурсів

Ключові слова: особистісні ресурси, трата, внесок, ресурсний стан, життєстійкість, консервація ресурсів, раціональна віра, духовна сила.

Некиз Т.А. Особенности развития личностных ресурсов военнослужащих. В статье освещены особенности развития личностных ресурсов военнослужащих. Охарактеризованы особенности изучения их психологической структуры, механизмов функционирования и динамических характеристик. Раскрыты возможности реализации личностных ресурсов при преодолении сложных жизненных ситуаций. Обоснована целесообразность применения ресурсного подхода рассматривают широкий спектр различных ресурсов. Раскрыты такие понятия как « потеря» и «консервация» ресурсов.

Ключевые слова: личностные ресурсы, трата, вклад, ресурсное состояние, жизнестойкость, консервация ресурсов, рациональная вера, духовная сила.

Актуальність дослідження. Сучасне українське суспільство переживає досить кризовий період, який пов'язаний не лише з політико-економічними та соціальними змінами в країні, а головним чином – із збройним конфліктом на сході держави. Ці події призводять до значних психо-соціальних навантажень для людини та зумовлюють певну психічну напругу у всього населення країни, не говорячи про тих, хто так чи інакше стали їх учасниками. Швидкість і якість пристосування людини до життя в умовах війни залежать від адаптаційного потенціалу, психологічного ресурсу, життєстійкості, що дає змогу долати стрес-фактори певної тривалості й інтенсивності. Якщо сила або тривалість несприятливих зовнішніх впливів перевищує індивідуальні пристосувальні можливості, відбувається «злам адаптаційного бар'єра» та травмування психіки особистості. Як результат, військові мають черпати силу із власних внутрішніх ресурсів. Здатність людини до максимально повного використання закладених у ній ресурсів задля реалізації життєвого самоздійснення потребує не тільки вміння намічати та реалізовувати плани особистісного зростання та самореалізації, але й спроможності долати перешкоди на шляху до повноцінного та щасливого буття. Отже, з особливою актуальністю постає проблема вивчення особливостей розвитку особистісних ресурсів військовослужбовців. Актуальним напрямом дослідження особистісних ресурсів є вивчення їх психологічної структури, механізмів функціонування, динамічних характеристик.

Метою даної статті є теоретичний огляд особливостей розвитку особистісних ресурсів військовослужбовців.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Аналіз літературних джерел показав, що вчені приділяють значну увагу у вивченні особистісних ресурсів людини. Над цим питанням працювали такі вчені як: С. Хобфолл, М. Фройд та М. Рідігер, Д. Нейвон, Ф.Е. Василюк, Е. Фромм, Н. Е. Водоп'янова, В.А. Бодров, І. В. Дубровіна, Л.В.Куліков, Д.А.Леонтьев, С. Мадді, Л. А. Александрова та ін. Поняття «ресурси» використовується в різних дослідженнях, пов'язаних з вивченням психічної реальності. В останні роки широке поширення в психології має ресурсний підхід, що зародився в гуманістичній психології, в рамках якої важливе місце зайняло вивчення конструктивного початку особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації. В.А. Бодров визначає поняття «ресурси» наступним чином: «Ресурси є тими фізичними та духовними

можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання його програми і способів (стратегій) поведінки для запобігання або купірування стресу». Н.Е.Водопьянова дає наступне визначення ресурсів: це «внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації в стресових, трудових і життєвих ситуаціях», це «інструменти, які людина використовує для трансформації взаємодії в стресогенній ситуації». Беручи до уваги використання ресурсного підходу розглядають широкий спектр різних ресурсів, як середовищних (доступність інструментальної, моральної і емоціональної допомоги з боку соціального середовища), так і особистісних (навички і здібності індивіда). Виходячи з принципів детермінації поведінки особистості, було припущено, що кожна з ресурсних теорій окреслює певне коло особистісних чинників, що обумовлюють долаючи поведінку. Ці чинники формують своєрідний резерв, що робить особистість більш захищеною, коли вона стикається зі стресором, та сприяє її ефективній адаптації. Згідно з теорією збереження (conservation) ресурсів втрата ресурсів є головним компонентом у процесі розвитку стресу, на відміну від когнітивного оцінювання. Автор теорії С. Хобфолл вважає, що стрес відбувається, коли: 1) ресурсам індивіда погрожує втрата; 2) ресурси індивіда вже втрачені; 3) індивід стикається з невдачею при спробі одержати додаткові ресурси після значного інвестування власних ресурсів. Більш того, автор запевняє, що, хоча когнітивне оцінювання є одним зі шляхів оцінки міри втрати ресурсів, більшість ресурсів об'єктивно обумовлена і підлягає спостереженню. У ресурсній концепції стресу С. Хобфолл ресурси визначаються як те, що є значущим для людини і допомагає їй адаптуватися в складних життєвих ситуаціях. В рамках ресурсного підходу розглядаються різні види ресурсів, як середовищних, так і особистісних. С. Хобфолл до ресурсів відносить: матеріальні об'єкти (дохід, будинок, транспорт, одяг, об'єктні фетиші) і нематеріальні (бажання, цілі); зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні інтраперсональні змінні (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань і ін.); психічні та фізичні стани; вольові, емоційні і енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для виживання або збереження здоров'я у важких життєвих ситуаціях або служать засобами досягнення особисто значущих цілей. Однією з підстав ресурсного підходу є принцип «консервації» ресурсів, який передбачає можливість людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати і перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей. За допомогою такого розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватися до варіативного ряду умов життєвого середовища. У концепції С. Хобфолл втрата ресурсів розглядається як первинний механізм, що запускає стресові реакції. Коли відбувається втрата ресурсів, інші ресурси виконують функцію обмеження інструментального, психологічного та соціального впливу ситуації. Втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів тягне

за собою втрату суб'єктивного благополуччя, переживається як стан психологічного стресу, негативно позначається на стані здоров'я особистості. Тож, С. Хобфолл ґрунтує свою теорію на двох принципах. 1. Принцип втрати ресурсів. Мається на увазі, що, коли індивід витратив і одержав однакову кількість ресурсів, втрата ресурсів значно більше впливає на стан здоров'я, емоційний досвід і спричиняє нові стресові реакції, такі, як вигорання. 2. Принцип інвестиції ресурсів. Люди схильні інвестувати у захист від втрати ресурсів, вони здатні відновлюватися після втрати і знаходити нові ресурси. Звідси стрес пов'язується з циклом "втрата – придбання ресурсів". Одиначна втрата ресурсів може призводити до подальших втрат, що викликає стан підвищеної уразливості. З іншого боку, надбання ресурсів може зумовлювати подальші надбання і, отже, сприяти меншій вразливості. Хронічні і гострі втрати ресурсів вважаються причиною неуспішної адаптації і відповідно – вторинних втрат ресурсів, які за принципом зворотного зв'язку посилюють дезадаптацію. І навпаки, інвестиції ресурсів можуть моделювати успішну адаптацію, збільшуючи можливість вторинних надбань ресурсів. А. М. Фройд та М. Рідігер вказують, що поняття "втрати ресурсів" не слід застосовувати до тих ресурсів, які можуть використовуватися одночасно для різних цілей або видів діяльності і не вичерпуються після використання. Автори розглядають два класи ресурсів: вичерпні, "матеріальні" ("com modities", як формулює Д. Нейвон), і невичерпні – соціальні, або пов'язані з особистісними характеристиками ("alterants", як формулює Д. Нейвон). Серед таких ресурсів автори називають упевненість у собі, самоповагу та інші особистісні чинники, які не вичерпуються у процесі використання, на відміну від матеріальних засобів, наприклад, грошей. Використання ресурсів. Ресурси можна витратити, а можна вкладати, можна напрацьовувати їх своїми силами і чесно, можна за рахунок інших. Розрізняють такі поняття, як: Трата - це нецілеспрямоване використання ресурсів, витрачання, знищення ресурсів. Внесок - це використання ресурсів, спрямоване на досягнення якогось певного результату (як варіант - на відновлення цього або іншого ресурсу). Ресурсний стан (або - бути в ресурсі) - наявність фізичних, душевних і духовних сил і енергії для вирішення майбутніх завдань. Види ресурсних станів. Основні види ресурсу - це фізичний, психологічний, особистісний і духовний ресурс. Фізично ресурсний стан – це коли чоловік виспався, відпочив, фізично бадьорий. Психологічно ресурсний стан - стан впевненості, бадьорого настрою, коли людина відчуває життєві сили і енергію, здатність виконати завдання. Людина в дусі чи ні, вірить в себе або переконана, що у неї нічого не вийде, маєстро в депресії або в обіймах натхненної музи - все це різні описи наявності або відсутності психологічного ресурсу. Коли людині хочуть допомогти, йому намагаються підвищити його ресурсний стан, коли хочуть перешкодити - намагаються з ресурсного стану вивести. Способів багато:

- Грілка. Душевно зігріти - душевними інтонаціями, теплими словами, вдячністю.

- Взгрілка. Підбадьорити - власної бадьорістю, живими інтонаціями, енергійними формулюваннями, вірою в успіх. При необхідності - взгрьеть: «Що розсівся?! Працювати!»». Дорослим людям, пам'ятають, що таке борг - нагадати про їх високому борг. Іноді - налякати, розсердити, використовувати високотонусні негативні емоції.

- Унітаз. Допомогти виговоритися, звільнитися від страхів або інших заважають переживань.

- Золоте дзеркальце. Підвищити віру в себе: похвали і компліменти. «Ти молодець», «Чудово виглядаєш!», «У тебе все вийде!»

- Ділова підтримка. Допомогти освоїти необхідні вміння: просто зрозуміло пояснити, підтримати в перших спробах, відзначити успіхи.* Роль мрійника, роль реаліста і роль Критика. У цій стратегії задано тільки початок: починаємо завжди з мрійника, з відключення внутрішньої критики і запуску вільного польоту фантазії. Мрійник повинен напрацювати матеріал, який оброблятимуть Критик і Реаліст. Продумуючи свої нові проекти, використовуйте цю стратегію: спочатку дозвольте собі вільно мріяти, припускаючи, що все складається, що у вас необмежений час, гроші, що все люди йдуть вам назустріч, удача з вами дружить ... - мріяти корисно. Коли намрієте, створіть надихаючий вас проект - включіть реаліста: продумайте як людина справи, які кроки можна і потрібно робити для реалізації цього проекту. Де взяти час, гроші, матеріальну базу, кого з людей можна і потрібно підключити - всі деталі і подробиці. Поки не думайте про труднощі і можливі невдачі, потрібно описувати просто крок за кроком, як все це зробите і всього досягнете. Розкажіть кілька способів і шляхів, визначте дати і терміни, назвіть свої перші кроки. А коли зрозумієте, на що це в реальності може бути схоже - поставтеся до свого проекту критично: задумайтеся про те, де можуть бути збої і помилки, де потрібно "підстелити соломки", про яких труднощах потрібно подумати ще раз. Критик - це не критикан, поставтеся до свого проекту позитивно. Ф.Е. Василюк (1984), розмежовуючи поняття стрес, фрустрація, конфлікт і криза, обґрунтовує чотири категоріальних поля, відповідних життєвим світам - вітальність, діяльність, свідомість і воля. На наш погляд, ресурси керування екстремальними ситуаціями зручно відносити саме до цих категорій. Відповідно, можна розділити і техніки, часто використовувані в процесі реабілітації та психотерапії - в залежності від того, на підтримку яких ресурсів керування вони спрямовані. На підтримку вітальності - інтересу, бажання, активності - спрямовані багато техніки тілесної психотерапії (наприклад, Е.С.Мазур, 2003), техніки фокусування (Ю.Джендлін, 2000). Основна їх мета - пробудити в людині бажання жити, справлятися з ситуацією, щоб потім спертися на це бажання, інтерес при роботі з психотравмуючими переживаннями. Опора на діяльність при реабілітації на увазі акцент на активність людини в подоланні труднощів, на його прагнення діяти і перемагати. «Спробуй зробити це» - ця техніка часто застосовується не тільки в біхевіоральній психотерапії, але і в когнітивній, арт-терапії, тілесній психотерапії, гештальт-терапії. Нарешті, свідомість включає розуміння того, як і чому я дію в тій чи іншій ситуації,

вибір, узгодження конфліктуючих мотивів. До цієї категорії відносяться деякі техніки психоаналізу, екзистенціальної психотерапії, гуманістичної психотерапії. Робота в цьому контексті - це спроба усвідомлення того, що емоція, афект, провина, переживання - це деякі явища, що мають свої причини і наслідки. Тоді вони перестають застеляти все навколо (як, наприклад, явища «вторгнення» спогадів, почуття провини, страх), і можлива подальша реабілітаційна або психотерапевтична робота. Як ілюстрацію можна згадати поширену техніку ситуаційної реконструкції (наприклад, S. Maddi, 1997, 1998) - подія розглядається в розширеній перспективі, розглядаються і аналізуються його причини і можливі наслідки, що призводить до переоцінки загрози і негативності самої події, його ролі в житті людини в цілому. Е. Фромм виділяв три психологічних категорії, що позначаються як ресурси людини в подоланні важких життєвих ситуацій, зокрема, військовослужбовці:- Надія - те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, що сприяє життю і зростанню; Раціональна віра - усвідомлення існування безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявити і використовувати;- Душевна сила (мужність) - здатність чинити опір спробам поставити під загрозу надію і віру і зруйнувати їх, перетворивши на голий оптимізм або ірраціональну віру, «здатність сказати» ні »тоді, коли весь світ хоче почути« так ». Л.В.Куліков до найбільш вивчених особистісних ресурсів відносить активну мотивацію подолання, ставлення до стресів як до можливості придбання особистого досвіду і можливості особистісного зростання; силу Я-концепції, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, «самодостатність»; активну життєву установку; позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси - стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності. Д. А. Леонтьев вводить поняття «особистісний потенціал». Ефекти особистісного потенціалу позначаються в психології такими поняттями як воля, сила «Его», внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію і ін. Різноманітні фактори зовнішнього середовища, внутрішнього психологічного життя, індивідуальні особливості психіки, специфіка ситуацій взаємодії людини зі світом сприяють або не сприяють розвитку та прояву життєстійкості, як інтегральної властивості особистості людини. Незважаючи на активне вивчення феномену життєстійкості вітчизняними і зарубіжними психологами, проблема розвитку, особливостей прояву цього особистісного утворення у сучасному світі людьми різного віку, професій, соціального статусу залишається відкритою. В інтерпретації С. Мадді життєстійкість включає три порівняно автономних компонента:- Залученість в процес життя - переконаність в тому, що участь у цих заходах дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості. В основі залучення лежить впевненість в собі - сприйняття людиною своєї здатності успішно діяти в тій чи іншій ситуації (самоефективність);- Впевненість в підконтрольності значущих подій свого життя і готовність їх контролювати - переконаність в тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається. На

рівень контролю впливає стиль мислення (індивідуальний спосіб пояснення причин подій); - Одержувач отримав дзвінок життя - переконаність людини в тому, що всі що відбуваються з ним події сприяють його розвитку за рахунок набуття досвіду. Одержувач отримав дзвінок (ризик) - це відношення людини до принципової можливості змінюватися. Л.В.Куліков визначає дане поняття як здатність контролювати ситуацію; використання методів або способів досягнення бажаної мети; здатність до адаптації, готовність до самозміни, інтерактивні техніки зміни себе і навколишньої ситуації, активність для перетворення ситуації взаємодії особистості в стресогенній ситуації; здатність до когнітивної структуризації і осмислення ситуації. В якості одного з компонентів життєстійкості Л.А.Александрова визначає особистісні ресурси, що виділяються С. Мадді, які на рівні реалізації забезпечені розвиненими стратегіями управління. В якості другого компонента позначається сенс, що зумовлює вектор цієї життєстійкості і життя людини в цілому. Як окремий компонент життєстійкості Л.А. Александрова виділяє гуманістичну етику, задану критерії вибору сенсу, шляхи його досягнення і вирішення життєвих завдань.

Висновок. Особистісні ресурси можуть бути представлені як система здібностей людини до усунення протиріч особистості з життєвим середовищем, подолання несприятливих життєвих обставин за допомогою трансформації ціннісно-сислового виміру особистості, що задає її спрямованість і створює основу для самореалізації. Тому військовослужбовці неодноразово можуть застосовувати їх для подолання складних життєвих ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції [Текст] : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.) : у 2 ч. / [ред. кол.: В. В. Черней, М. В. Костицький, О. І. Кудерміна та ін.]. – Ч. 2. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. – 178 с.
2. http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/soc_gum/Pspl/2010_7/608-623.pdf.
3. <http://chinirina.ru/index.php/9-na-glavnoj/74-resursy>.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994, №1.– С. 3-16.
5. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева: Смысл; Москва; 2011.

REFERENCES:

1. Cherny, V., Kosteki, M. V., Koderma O. I. (2016). Psychology relief personages, yaki take fate in a counter operat [Psychological assistance to individuals who take part in anti-terrorist operations] [in Russian].
2. http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/soc_gum/Pspl/2010_7/608-623.pdf.
3. <http://chinirina.ru/index.php/9-na-glavnoj/74-resursy>.
4. Antsyferova, L. I. (1994). Personality in difficult life conditions: reframing, conversion situations and psychological protection, Psychological journal [in Russian].

5. Leonteva, D.A. (2011) Personal potential: structure and diagnostics [Personal potential: structure and diagnostics]Moscow: Smysl [in Russian].

Nekis, T.A. Features of development of servicemen's personal resources. *The article deals with the features of development of servicemen's personal resources. The author describes the structure, mechanisms, dynamic characteristics and role of personal resources in dealing with difficult life situations and analyzes the concepts of loss and resource conservation. The author also considers the effectiveness of the resource approach and a wide range of servicemen's personal resources.*

Keywords: *personal resources, loss, contribution, resource status, viability, resource conservation, rational faith, spiritual strength*

Відомості про автора

Некіз Т.А. – студентка Інституту природничо-географічної освіти та екології НПУ ім. М.П.Драгоманова м.Київ, Україна

Nekiz, Tatiana A. – Student, Institute of Natural, Geographical and Environmental Education, Dragomanov National Pedagogical University, Kyiv, Ukraine

УДК 195.95.097.36

Омельченко Ю.О.

МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я БІЙЦІВ

Омельченко Ю.О. Мотивація як чинник збереження психологічного здоров'я бійців. *У статті обґрунтовано значення збереження психологічного здоров'я бійців і здійснення профілактики його порушення. Розкрито поняття психологічного здоров'я, перераховано його основні показники, а також описано фактори, що мають негативний вплив на психологічне здоров'я людини. Розглянуто поняття мотивації та проаналізовано її значення для профілактики порушення психологічного здоров'я бійців.*

Обґрунтовано необхідність підготовки кураторів підрозділів та зазначено напрямки підготовки таких спеціалістів. Описано основні фактори формування мотивації у бійців. Крім того, запропоновано основні правила мотивації, що базуються на принципах цілепокладання. Окреслено помилки й проблеми при мотивації, а також запропоновані ідеї правильної мотивації.

Ключові слова: *психологічне здоров'я, психічне здоров'я, мотивація, фактори формування мотивації, правила мотивації, емоційний стан, стрес.*

Омельченко Ю.А. Мотивация как фактор сохранения психологического здоровья бойцов. *В статье обосновано значение сохранения психологического здоровья бойцов и осуществление профилактики его нарушения. Раскрыто понятие психологического здоровья, перечислены его основные показатели, а также описано факторы, негативно влияющие на психологическое здоровье человека. Рассмотрено понятие мотивации и проанализировано ее значение для профилактики нарушения психологического здоровья бойцов. Обоснована необходимость подготовки кураторов подразделений и определены направления подготовки таких специалистов. Описаны основные факторы формирования мотивации у бойцов. Кроме того, предложены правила мотивации, основанные на принципах целеполагания. Определены ошибки и проблемы при мотивации, а также предложены идеи правильной мотивации.*

Ключевые слова: психологическое здоровье, психическое здоровье, мотивация, факторы формирования мотивации, правила мотивации, эмоциональное состояние, стресс.

Актуальність дослідження. Реалії сьогодення вимагають від спеціалістів різних галузей пошуку та впровадження ефективних способів реабілітації бійців, які повернулися з зони АТО. Важливим аспектом в даному контексті є психологічна допомога, адже перебування в зоні бойових дій повністю ламає звичну для людини структуру життєдіяльності, накладає на неї зобов'язання, незважаючи ні на що, виконувати наказ та слідувати інструкції. Як зазначають спеціалісти, інколи психологічні травми можуть бути більш небезпечними, ніж фізичні, що зумовлено тим, що вони можуть нашкодити не лише здоров'ю й життю самого солдата, але й тим, хто його оточує [1]. Звичайно, в таких умовах актуалізується потреба у психологічному захисті особистості, яка перебуває в районі бойових дій; зростає необхідність збереження її психологічного здоров'я.

Аналіз досліджень у цьому напрямку. Хочемо зауважити, що вважаємо за необхідне зупинитися на тих формах роботи, які вже успішно впроваджені й широко використовуються на практиці. Наразі багато психологів та психотерапевтів займаються психологічною реабілітацією бійців, що повернулися з зони АТО. Зокрема, психологи А. Баца та О. Еверт пропонують сім'ям учасників бойових дій правила, яких необхідно дотримуватися під час перебування солдатів на службі та після її закінчення [1]. Профілактика військовослужбовців здійснюється й психологами-волонтерами громадської організації «Ліга офіцерів», які проводять соціально-психологічні тренінги, метою яких є надання інформації про стресові стани та відпрацювання навичок саморегуляції [2]. Крім того, ними розроблено рекомендації для командирів підрозділів, оскільки саме від них залежить морально-психологічний стан бійців.

Слід згадати й про програму реабілітації Д. Снісаря та його команди, які надають індивідуальну та групову психологічну допомогу в зоні бойових дій [3]. А також програму «Рівний - рівному», розроблену датським психотерапевтом Дітте Марчер, суть якої полягає в тому, що впоратися зі ПТСР та стресом бійцям допомагають інші ветерани [4]. На наш погляд, це абсолютно позитивна практика, адже спілкування та отримання підтримки від людини, яка побувала в подібній ситуації та має позитивний досвід її подолання, є незаперечним ресурсом для бійця та мотивацією на збереження ним власного психологічного здоров'я. Звичайно, це далеко не повний перелік профілактичних заходів, спрямованих на відновлення психологічного здоров'я бійців, що перебувають або повернулися з зони бойових дій.

В рамках заявленої нами проблеми, хочемо зазначити, що вважаємо за потрібне готувати кураторів підрозділів, які б могли не лише ефективно реагувати на негативні емоційні реакції солдатів, але й власним прикладом мотивувати їх до саморегуляції та конструктивного вираження

почуттів, що по суті і є важливим фактором збереження психологічного здоров'я. Ми вважаємо, що такими кураторами можуть бути або керівники підрозділів, або звичайні солдати, які пройшли відповідний курс підготовки, про що нижче й піде мова.

Виклад основного матеріалу. Для розуміння особливостей впливу мотивації на збереження психологічного здоров'я бійців, необхідно звернутися до досвіду вивчення процесу мотивації та суті психологічного здоров'я. В самому загальному розумінні, психологічне здоров'я визначають як здатність індивіда до цілісної інтегративної поведінки, яка спрямована на задоволення власних потреб з урахуванням закономірних вимог соціального середовища й такої, що не супроводжується складними внутрішніми конфліктами (Л.П. Сущенко). До основних показників психологічного здоров'я належать: особливості ставлення до себе та до інших; індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей (збудженість, емоційність, чутливість тощо); наявність цілей потреб, інтересів, мотивів; наявність резервних психічних можливостей, саморегуляції, адекватних емоцій; адекватність умовам дійсності, регуляція поведінки та діяльності; рівноваженість, адаптивність тощо.

Беручи до уваги зазначені показники, можемо узагальнити, що психологічно здорова людина здатна до адекватної, безконфліктної поведінки, яка спрямована на задоволення власних потреб з урахуванням соціальних вимог; вона адаптивна та має резервні психічні можливості. На нашу думку, враховуючи особливі умови життєдіяльності індивіда в зоні бойових дій, саме така поведінка людини є запорукою її позитивної адаптації, стресостійкості та створення сприятливого мікроклімату.

В то й же час, існує значна кількість факторів негативного впливу на психологічне здоров'я особистості, зокрема це: неможливість задоволення потреб; складна атмосфера в групі; особливості зовнішніх обставин; стреси; відсутність позитивних емоцій; перевтома тощо. Таким чином, психологічне здоров'я солдатів, які перебувають в зоні бойових дій, піддається серйозному випробуванню.

Хочемо звернути особливу увагу на те, що, перебуваючи в умовах постійного обмеження, бійці позбавляються можливості вчасно та повно задовольняти власні потреби, тоді як потреби людини є її спонуканням до діяльності [4]. Потрапляючи в стан фрустрації, індивід поступово втрачає мотивацію до дії. Тривале виконання обов'язку без належної мотивації негативно впливає на психологічне здоров'я, погіршення якого, в свою чергу, поступово унеможлиблює задоволення потреб. Таким чином коло замикається. Отже, мотивація є важливим чинником психологічного здоров'я бійців.

З досвіду взаємодії з солдатами, які перебували в зоні АТО, ми можемо висунути припущення про те, що правильна мотивація забезпечує більш адекватне емоційне реагування індивіда на травматичні події та сприяє збереженню його психологічного здоров'я. З огляду на це, ми вважаємо, що задля полегшення психологічної реабілітації бійців, які перебували в зоні бойових дій, необхідно, в першу чергу, удосконалити профілактичні

методи роботи з ними. Як зазначалося раніше, важливим фактором вирішення цієї проблеми є підготовка кураторів до роботи з бійцями різних підрозділів. На нашу думку, куратором обов'язково повинна бути людина, яка по-перше, має подібний досвід; по-друге, постійно перебуває в контакті з бійцями й, у разі необхідності, може вчасно і ефективно відреагувати на ситуацію. Звичайно, це не виключає професійної психологічної допомоги, проте, на нашу думку, може значно її доповнити.

Ми вважаємо, що до напрямів такої підготовки повинні належати:

- інформування кураторів про механізми мотивації та її значення в умовах війни;

- інформування про особливості емоційних реакцій бійців (зокрема, бойовий стрес та в загальному розумінні ПТСР) та формування в них навичок ефективного управління такими реакціями.

Хочемо зауважити, що в процесі підготовки таких спеціалістів варто звернути увагу на наступні фактори формування мотивації у бійців.

1. Визнання серед рівних собі по положенню. Даний фактор зумовлений тим, що людина – істота соціальна, а отже, усвідомлено чи ні, їй важливо бути визнаною серед собі подібних. Ця потреба закладається ще в дитинстві, коли дитина хоче заслужити схвалення батьків. Пізніше підлітки намагаються заслужити схвалення своїх ровесників. Доросла людина часто, почувавши себе самостійною й незалежною, недооцінює значення схвалення в своєму житті.

Механізм формування мотивації з урахуванням цього фактору дуже простий: зробивши щось добре, людина отримує визнання (повагу, схвалення, похвалу тощо), що саме по собі стає мотивацією для подальших дій. Тобто, якщо боєць отримав, нехай невелику, але перемогу, наприклад, в стрійовій підготовці, й отримав при цьому визнання серед інших солдат, він вже більш мотивований порівняно з тими, хто залишився поза увагою бойових товаришів. В зв'язку з цим, означені нами куратори повинні вміти створити в групі позитивну атмосферу, атмосферу поваги особистості.

2. Визнання авторитетною людиною. Якщо солдат отримав завдання й зробив його добре, а значима для нього людина не звернула на це уваги чи сприйняла це як належне, то поступово мотивація бійця зникає. Кожного разу, ігноруючи досягнення індивіда, можна привести його до повної демотивації, в результаті чого абсолютно ймовірно погіршиться й якість виконуваних ним завдань. Проте, якщо успіх буде помічено значимою людиною, то це стає рушійною силою до подальшого удосконалення в бойовій справі. Саме тому, ми переконані, що серед завдань кураторів важливим є здобуття авторитету серед підлеглих.

3. Особистий приклад. Звичайно, що вимагати від людини те, що не може виконати її керівник, досить важко. Наприклад, якщо солдат отримує завдання, але не знає як його виконати, то, ймовірно, що він звернеться за допомогою до старшого за званням або до того, хто віддав наказ. Якщо ця людина нічим не допоможе, то вона автоматично втрачає свій авторитет в очах підлеглого, що в подальшому демотивує солдата.

Виходячи з цього, куратори повинні чітко розуміти, що вимагаючи чи очікуючи чогось від солдата, вони й самі мають бути в цьому питанні компетентними. Саме за таких умов, поведінка куратора може стати важливим мотивуючим фактором для бійця.

Таким чином, ми вважаємо, що куратори повинні вміти замотивувати бійців, в зв'язку з чим ми пропонуємо наступні правила мотивації:

1. Показати чітку конкретну мету. Як відомо, набагато легше досягати мети, коли людина розуміє конкретний результат. Важливо, щоб мета була реально досяжною, адже в іншому випадку мотивація значно погіршується. Крім того, за умови, якщо мета об'ємна, то куратори повинні вміти розділити її на проміжні конкретні досяжні цілі.

2. Звертати увагу на досягнення та перемоги. Адже власний успіх і його визнання є потужним мотиваційним чинником.

3. Давати уявлення про чіткі покрокові дії. Тобто бійці мають розуміти, що й коли вони роблять, адже усвідомлення суті самої дії та її значення є мотиваторами до виконання цієї дії. Крім того, це дає відчуття впорядкованості, яка сама по собі забезпечує психологічний комфорт та створює атмосферу спокою. Запропоновані дії повинні бути простими й чіткими. У випадку, коли бійці мають визначати їх самостійно, куратор повинен обов'язково переконатися у їх доцільності.

4. Визначити час, за який необхідно досягнути мети. Без обмежень у часі, людині властиво відкладати вирішення справ. Звичайно умови бойових дій вимагають негайної реалізації завдань. Проте, говорячи про правильну мотивацію, необхідно враховувати цей чинник. Означення часу виконання сприяє усвідомленню бійцями власної значимості в процесі досягнення мети, а отже мотивує до конкретної дії.

Ми переконані, що правильна мотивація підкріплює сама себе й дає відчуття особистісної значимості, що є важливим у збереженні психологічного здоров'я людини, яка перебуває в зоні бойових дій. Саме тому, ми пропонуємо список помилок та проблем, які часто виникають під час мотивації та самомотивації, а також звертаємо увагу на особливості правильної мотивації (див. табл. 1). Ми вважаємо, що врахування цих особливостей не лише спростить завдання кураторів, але й допоможе самим бійцям правильно налаштувати себе на виконання завдання.

Таблиця 1

№ з/п	Помилки й проблеми мотивації	Правильна мотивація
1.	<p>Розрахунок на силу волі в довгостроковому періоді.</p> <p>Сила волі – це постійний самоконтроль, який сам по собі не є природнім, потребує багато</p>	<p>Приділяти більше уваги цілям і мотивам.</p> <p>Тобто, визначити, що конкретно може допомогти рухатися до власної (чи</p>

	енергії й все одно не дає бажаних результатів.	групової) мети в довгостроковій перспективі.
2.	<p>Прагнення рухатися занадто великими кроками.</p> <p>Орієнтуючись одразу на занадто велику мету, людина перестає бачити перспективи її досягнення. В результаті це призводить до хаотичних дій, втрати енергій й мотивації.</p>	<p>Визначати проміжні цілі й рухатися невеликими, послідовними кроками.</p> <p>Отримуючи невеликий результат в проміжній меті, індивід отримує мотив рухатися далі, до основної мети. Успіхи забезпечують позитивне підкріплення мотивації.</p>
3.	<p>Ігнорування того, що оточення впливає на поведінку.</p> <p>Усвідомлює людина чи ні, але її оточення завжди впливає на її дій і поведінку. У разі, якщо це негативний (гальмівний) вплив, індивід, намагаючись впоратися з супротивом, втрачає енергію й мотивацію, а також віддаляється від досягнення мети.</p>	<p>Пам'ятати той факт, що оточення має суттєвий вплив на особистість, навіть, якщо вона цього не хоче й не помічає.</p> <p>Для полегшення досягнення мети, важливо знайти людей, які розділяють погляди й прагнення. Це забезпечить підтримку й підвищить мотивацію на дії, які наблизять до бажаного.</p>
4.	<p>Покладання відповідальності за невдачі тільки на брак мотивації.</p> <p>Це, як правило, виправдовування своєї бездіяльності, в результаті чого сили витрачаються на самовиправдання, а не на досягнення мети.</p>	<p>Робити свої дії простими, щоб було легко їх виконувати.</p> <p>Варто більше уваги приділяти тому, як зробити так, щоб досягти бажаного. Тоді затрачені сила і енергія будуть наближати до досягнення бажаного.</p>
5.	<p>Віра в те, що інформація (просто знання) призводить до дії.</p>	<p>Пам'ятати, що саме конкретні дії дають енергію й бажання рухатися.</p>

Аналізуючи наведену інформацію, хочемо зазначити, що куратори та бійці повинні пам'ятати, що:

- в будь-якій загальній меті важливо усвідомити її значення або знайти свій власний інтерес;

- необхідно бути послідовним у своїх діях, завжди розуміти до чого йдеш; давати собі можливість порадіти успіху, адже це емоція, яка позитивно впливає на психологічне здоров'я;

- наявність позитивного мікроклімату в підрозділі сприяє розвитку довіри та впевненості в процесі виконання завдання;

- не достатньо просто знати механізми регулювання стресових станів. Лише вправлення в саморегуляції та ефективному подоланні негативних емоційних реакцій можуть призвести до позитивних результатів.

Таким чином, збереження психологічного здоров'я бійців – важлива проблема сьогодення. Одним з важливих чинників цього процесу є правильна мотивація, яку можуть забезпечити спеціально підготовлені куратори підрозділів. Це є важливим профілактичним заходом та доповненням до класичної психологічної реабілітації солдатів. З огляду на актуальність, проблема потребує подальшого вивчення та апробації.

Список використаних джерел:

1. http://24tv.ua/news/showNews.do?23_soveta_voennyh_psihologov_semjam_boj_cov_ato&objectId=543301&lang=ru
2. <http://leagueofficers.com.ua/rehabilitation-ukr/>
3. <http://nakipelo.ua/kak-vozstanovit-psihologicheskoe-zdorove-tri-programmy-dlya-atoshnikov/>
4. http://censor.net.ua/photo_news/365682/startoval_vtoroyi_kurs_obucheniya_boyi_tsovinstruktorov_po_reabilitatsii_posle_boevoyi_travmy_i_psihotravmiruyuschih

Omelchenko, Yu.A. Motivation as an ATO combatants' mental health factor. *The article deals with combatants' mental health and individual and group work to maintain it.*

The author analyzes the concept of mental health and the main indicators of good mental health, as well as the factors that have negative effects on combatants' mental health. Positive motivation is viewed as a necessary prerequisite of good mental health, in particular that of servicemen participating in combat actions. The role of supervisors is of special significance in ensuring servicemen's positive motivation. The supervisors' basic functions include timely and effective reacting to the combatants' negative emotional states and helping them handle stress reactions using different psychological techniques, including self-regulation. The author also discusses the main aspects of supervisors' training and different factors in servicemen's positive motivation development as well as some mistakes and problems in combatants' motivation management.

Keywords: *mental health, physical health, motivation, motivation factors, rule of motivation, emotional condition, stress.*

Відомості про автора

Омельченко Ю.О. викладач кафедри психолого-педагогічних дисциплін факультету природничо-географічної освіти та екології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м.Київ, Україна

Omelchenko, Julia A – Lecturer, dept. of psychological and pedagogical disciplines

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПРАЦЯХ ЗАРУБІЖНИХ ТА ВІТЧИЗНЯНИХ ВЧЕНИХ

Османова А. М. Психологічні детермінанти розвитку ідентичності особистості у працях зарубіжних та вітчизняних вчених. У статті проаналізовані теоретичні й емпіричні підходи до вивчення ідентичності, що не суперечать, а скоріше доповнюють один одного, виокремлюючи як предмет дослідження різних сторін феномена ідентичності.

Проблема поняття «ідентичність» як предмет психологічного дослідження розглядається у теоретико-методологічних підходах, найбільш розробленими з яких є: психоаналітичний (А. Ватерман, Е. Еріксон, Дж. Марсія), когнітивно-орієнтований (К. Герген, Г. Теджфел, Дж. Тернер), символічний інтеракціонізм (Е. Гофман, Дж. Мід, Р. Фогельсон) і екзистенційно-гуманістичний (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм). Розглянуті теоретичні та емпіричні підходи до вивчення проблеми ідентичності не суперечать, а скоріше доповнюють один одного, виділяючи в якості свого предмета дослідження різні сторони феномена ідентичності.

Ключові слова: ідентичність, особистість, «Я-концепція», «образ «Я», «Self», «самість».

Османова А.М. Психологические детерминанты развития идентичности личности в трудах зарубежных и отечественных ученых. В статье проанализированы теоретические и эмпирические подходы к изучению идентичности, которые не противоречат, а скорее дополняют друг друга, выделяя в качестве предмета исследования различные стороны феномена идентичности.

Проблема понятия «идентичность» как предмет психологического исследования рассматривается в теоретико-методологических подходах, наиболее разработанными из которых являются: психоаналитический (А. Ватерман, Э. Эриксон, Дж. Марсия), когнитивно-ориентированный (К. Герген, Г. Тэджфел, Дж. Тернер), символический интеракционизм (Э. Гофман, Дж. Мид, Р. Фогельсон) и экзистенциально-гуманистический (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм). Рассмотренные теоретические и эмпирические подходы к изучению проблемы идентичности не противоречат, а скорее дополняют друг друга, выделяя в качестве своего предмета исследования разные стороны феномена идентичности.

Ключевые слова: идентичность, личность, «Я-концепция», «образ «Я», «Self», «самость».

Постановка проблеми у загальному вигляді. Історія розвитку поняття «ідентичність» пов'язана з розвитком загальних філософсько-психологічних підходів до проблеми становлення індивідуальності людини, з пошуком сенсу свого існування, усвідомлення свого місця та ролі у соціумі, своєї схожості та відмінності від інших людей.

Проблема ідентичності є комплексною, міждисциплінарною. Еволюція поняття «ідентичність» у науці має своєрідну історію, оскільки його

вивчення відбувалось у різних науках – філософії, соціології, психології, антропології, культурології, етнології тощо.

Мета статті – проаналізувати теоретичні й емпіричні підходи до вивчення ідентичності, що не суперечать, а скоріше доповнюють один одного, виокремлюючи як предмет дослідження різних сторін феномена ідентичності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Висвітлення стосовно психологічної природи ідентичності та положення про сутність людини як самотворчої, саморегулюючої системи (К.О. Абульханова - Славська, М.Й. Боришевський, К.В. Коростеліна, О. М. Лозова, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, С. Московичі, М.І. Пірен, О.В. Яремчук).

Виклад основного матеріалу. Отже, використання терміну «ідентичність» у соціально-гуманітарних науках тривалий час відбувалося паралельним руслом з філософією.

Змістова еволюція поняття «ідентичність» у філософії має своєрідну історію, що й позначалася на її сучасному розумінні. Поняття «ідентичність» є власне філософським і належить до метафізичної проблематики. У такому розумінні поняття «ідентичність» використовується, зокрема, Б. Спінозою. Ідентичність, за Б. Спінозою, «не є причиною універсуму, а сама є універсамом» [**Error! Reference source not found.**, С. 102].

Поняття «ідентичності» розглядається й у психології. Психологи, які досліджують проблему ідентичності, схильні розглядати її у двох аспектах: власне особистісну ідентичність і культурну ідентичність.

Уперше поняття «ідентифікація» у психологічному контексті з'явилося у 1914 році у праці З. Фрейда «Масова психологія і аналіз людського «Я» [**Error! Reference source not found.**]. Ідентифікація розглядалася ним як несвідомий зв'язок дитини з батьками і як механізм взаємодії між індивідом і соціальною групою.

Активна теоретична та емпірична розробка проблеми ідентичності почалась у психології останніми десятиліттями ХХ століття. Починаючи з 70-х років, поняття «ідентичність» стає у психології досить популярним, доповнюючи, уточнюючи, а нерідко й замінюючи собою більш традиційні поняття «Я-концепція», «образ «Я», «Self», «самість». Звернення до поняття ідентичності дає можливість побачити механізми зв'язку між внутрішньо-особистісною і соціокультурною обумовленістю дій у ситуаціях соціальної взаємодії, понять групових і особистісних започаткувань у людині.

У загальному розумінні самоідентифікацію особистості визначають як приналежність до певного роду, виду, типу людей з метою усвідомлення, розуміння своєї сутності. Під ідентичністю розуміється усвідомленість і оцінювання особистістю своєї належності до соціальної категорії.

Розглянемо основні теоретичні підходи до проблеми ідентичності, оскільки саме визначення цього поняття розрізняється залежно від теоретичної позиції дослідника. Найбільш розробленими підходами до

ідентичності у сучасній психології є психоаналітичний, когнітивно-орієнтований, інтеракціоністський та екзистенційно-гуманістичний.

Як відомо, першими до розгляду феномена ідентичності звернулися прихильники психоаналітичного напрямку. Детальна розробка феномена ідентичності була представлена у відомій праці Е. Еріксона «Дитинство та суспільство». Розуміючи ідентичність загалом як процес організації життєвого досвіду в індивідуальному «Я», Е. Еріксон робить акцент на динамічності, змінності ідентичності протягом життя людини, виокремлюючи як основну адаптаційну функцію цієї особистісної структури. Згідно з Е. Еріксоном, процес становлення і розвитку ідентичності «оберігає цілісність та індивідуальність досвіду людини, дає їй можливість передбачити як внутрішні, так і зовнішні небезпеки та порівнювати свої здатності із соціальними можливостями, що надаються суспільством» [Error! Reference source not found., С. 8]. Отже, поняття ідентичності співвіднесене для Е. Еріксона передусім з поняттям постійного, неперервного розвитку «Я» у соціумі.

Автор відстоює ідею соціальної і культурної обумовленості особистісного досвіду, розуміючи під цим безпосереднє запозичення соціальних стереотипів. Цей процес веде до кризи ідентичності, часто пов'язаної з соціальними і культурними проблемами, що своєрідно «віддзеркалилися» в особистості. Вчений також вводить термін «ідентичність» у міждисциплінарний науковий обіг.

Поняття ідентичності є настільки багатоаспектним, що однозначного визначення цього терміну немає. Однак, Е. Еріксон виокремлює такі характеристики й аспекти ідентичності: 1) «суб'єктивне відчуття тотожності і протяжності»; 2) «процес, за допомогою якого індивід оцінює себе з точки зору того, як інші, на його думку, оцінюють його в порівнянні з собою і в рамках значущої для них типології»; 3) вікові зміни переживання почуття ідентичності посилюються, коли людина відчуває зростаючу безперервність між тим, що вона пережила у минулому, і тим, що вона припускає пережити у майбутньому.

Отже, мати ідентичність означає, по-перше, відчувати себе, своє буття як особистості незмінним, незалежно від зміни ситуації, ролі, самосприйняття, по-друге, це означає, що минуле, сьогодення і майбутнє переживаються як єдине ціле, по-третє, це означає, що людина відчуває зв'язок між власною безперервністю та визнанням цієї безперервності іншими людьми. Тож, поняття ідентичності співвідносне для Е. Еріксона, передусім, з поняттям постійного, безперервного розвитку Я. Найбільше значення цей процес має для періоду отрочтва, якому і присвячено більшість досліджень цього напрямку. Е. Еріксон тлумачить ідентичність як складне особистісне утворення, що має багаторівневу структуру. Це пов'язано з трьома основними рівнями аналізу людської природи: індивідуальним, особистісним і соціальним. Так, на першому, індивідуальному рівні аналізу, ідентичність визначається ним як результат усвідомлення людиною власної часової тривалості. Це є уявлення про себе як про деяку відносно незмінну даність. Це уявлення про людину за

фізичною конституцією, за темпераментом, за задатками, за належним тільки їй минулим і тільки її спрямованістю у майбутнє. З іншого, особистісного, погляду, ідентичність визначається як відчуття людиною власної неповторності, унікальності свого життєвого досвіду, що задає деяку тотожність самому собі. Нарешті, по-третє, ідентичність визначається Е. Еріксоном як особистісний конструкт, що відображає внутрішню солідарність людини з соціальними, груповими ідеалами і стандартами. Останній структурі він дав назву «соціальна ідентичність».

Аналогічні погляди щодо двох основних складових ідентичності – особистісної (персональної) та соціальної – поділяють більшість дослідників, які звертаються до цієї проблематики, однак, питання про співвідношення цих двох складових залишається, як і раніше, відкритим.

Суб'єктивне значення різних соціальних реакцій людини тим більше, писав Е. Еріксон, чим сильніше вони включені у загальну модель розвитку, характерну для певної культури. Дослідник зазначає, що на кожній стадії розвитку у дитини має бути відчуття, що її особиста, персональна ідентичність, відбиває індивідуальний шлях в узагальненні життєвого досвіду, має і соціальне значення, значима для відповідної культури, є досить ефективним варіантом і групової ідентичності. Отже, для Е. Еріксона особистісна і соціальна ідентичність виступають як деяка єдність, як дві нерозривні грані одного процесу – процесу психосоціального розвитку дитини. З цього погляду ідентичність відіграє роль інтегративної освіти, що дає змогу людині поєднати у цілісну картину уявлення про себе як про індивідуальність і як про члена соціуму. На жаль, ця думка про єдність соціальної і персональної ідентичності практично не отримала свого емпіричного втілення у подальших дослідженнях ідентичності.

Дослідники психоаналітичного напрямку надають також значну увагу питанню про розвиток ідентичності. Е. Еріксон розумів розвиток ідентичності як взаємодію трьох процесів – біологічних, соціальних і его-процесів, причому его відповідає за інтеграцію перших і других. Результатом інтегративної роботи его (его-синтезу) є деяка конфігурація елементів ідентичності, яка вибудовується протягом усього дитинства. Ця гіпотетична конфігурація забезпечує переживання почуття ідентичності.

У підлітковому віці відбувається переструктурування сукупності дитячих ідентифікацій в нову конфігурацію у вигляді відмовлення від деяких з них та прийняття інших. Процес розвитку ідентичності Е. Еріксон розуміє як інтеграцію і диференціацію різних взаємопов'язаних елементів (ідентифікацій) водночас. У випадках, коли виникають будь-які зміни – біологічні або соціальні, – необхідні інтегруюча робота его і переструктурування елементів ідентичності, оскільки руйнування структури веде до втрати ідентичності і пов'язаних з цим негативними станами – аж до депресії та самогубства.

Отже, основною функцією ідентичності, за Е. Еріксоном, є адаптація в найширшому сенсі цього слова: процес становлення і розвитку ідентичності «оберігає цілісність та індивідуальність досвіду людини, дає

їй можливість передбачити як внутрішні, так і зовнішні небезпеки і порівнювати свої здібності з соціальними можливостями, наданими суспільством» [Еріксон Е., 1996].

Ідентичність, як вважає Дж. Марсія, розвивається протягом усього життя людини [Марсія Дж., 1980]. Він розрізняє два шляхи досягнення ідентичності – поступове усвідомлення деяких даних про себе (присвоєна ідентичність) і самостійне прийняття людиною рішень щодо того, якою їй бути (досягнута ідентичність). Автор визначив ідентичність як «структуру его – внутрішню динамічну організацію потреб, здібностей, переконань та індивідуальної історії». Особливу увагу науковець, услід за Е. Еріксоном, приділяє формуванню ідентичності у підлітковому віці. Для операціоналізації поняття ідентичності Дж. Марсія висовує припущення про те, що ця структура проявляється як феноменологічне через спостережувані патерни «рішення проблеми». На думку автора, у міру прийняття різних рішень відносно себе і свого життя, розвивається структура ідентичності, підвищується усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, цілеспрямованість й осмисленість свого життя. На основі цих положень він виокремлює чотири типи (статуси) ідентичності: досягнута (реалізована) ідентичність; мораторій; передчасна ідентичність; дифузна ідентичність. Як основні напрями формування ідентичності Дж. Марсія називає процеси професійного, ідеологічного і сексуального самовизначення. Плідні дослідження автора звужують поняття ідентичності до аспекту самовизначення у контексті розв'язання проблем, на що вказує і сам автор [6].

У роботах А. Ватермана акцентується увага на ціннісно-вольових аспектах розвитку ідентичності. Автор виокремлює елементи ідентичності, якими, на його думку, є цілі, цінності і переконання, що формуються в результаті вибору серед різних альтернативних варіантів у період кризи ідентичності і є підставою для визначення життєвого напрямку, сенсу життя. А. Ватерман також виокремлює два напрями вивчення ідентичності – процесуальний і змістовий [10]. Так, процес формування та існування ідентичності охоплює засоби, за допомогою яких людина ідентифікує, оцінює й відбирає цінності, цілі і переконання, що надалі стануть елементами її ідентичності. Водночас, ідентичність неможливо розглядати без урахування змістової специфіки цих елементів. А. Ватерман виокремлює і чотири сфери життя, найбільш значущі для формування ідентичності: вибір професії; прийняття релігійних і моральних переконань; вироблення політичних поглядів; прийняття набору соціальних ролей, включаючи статеві ролі та очікування щодо шлюбу і батьківства. Науковець підкреслює, що процесуальну і змістову сторони ідентичності необхідно розглядати в їх єдності і взаємозв'язку, що дає можливість не тільки простежити шляхи формування ідентичності, але й зрозуміти значення для особистості виборів, зроблених у тій чи іншій сфері життя [Waterman (ed.), 1985, Waterman A., 1982].

Символічний інтеракціонізм. Дослідження ідентичності, що проводилися у рамках інтеракціоністської орієнтації, спирається на концепцію «Я» Дж. Г. Міда [Mead G., 1946]. Аналіз зазначає, що проблеми співвіднесення особистісних і соціальних начал у людині базується на неусвідомленні прийнятих норм, на звичках. Це прийнятий людиною комплекс очікувань, що надходять від етнічної чи національної групи, до якої вона належить. Усвідомлена ідентичність з'являється тоді, коли людина починає міркувати про себе і свою поведінку. Однак, ідентичність не означає автономії особистості щодо соціуму, оскільки вона формується за допомогою надбаних у соціальній взаємодії категорій, вироблених у мові.

Водночас, наявність ідентичності, що усвідомлюється, означає момент відносної свободи особистості, оскільки «людина перестає слідувати ритуалізованому розгортанню дій та починає думати про цілі і тактики своєї поведінки» [7]. Дж. Г. Мід вважав, що при народженні людина не володіє ідентичністю, вона з'являється як результат її соціального досвіду, взаємодії з іншими людьми. Отже, акцент робиться на соціальній зумовленості ідентичності: вона з'являється тільки за умови залучення особистості до соціальної групи, у спілкуванні з її членами. Розвиток ідентичності йде від неусвідомленої ідентичності до усвідомленої.

Ще одним представником цього напрямку є Е. Гофман [Goffman E., 1963, 1964] [5]. Автор виокремлює три види ідентичності: соціальна ідентичність – типізація особистості іншими людьми на основі атрибутів соціальної групи, до якої вона належить; особистісна ідентичність – індивідуальні, унікальні ознаки людини, а також унікальна комбінація фактів і дат історії її життя; Я-ідентичність – суб'єктивне сприймання особистістю своєї життєвої ситуації, своєї непереривності, своєрідності. Для аналізу взаємодії Е. Гофман вводить поняття знаку. Знак – це будь-яка ознака людини, котра використовується нею у ситуації взаємодії для підкреслення деяких своїх якостей, своєї відмінності від інших (Goffman E., 1963) [5].

Цікаву модель ідентичності пропонує Р. Фогельсон [Fogelson R., 1982]. Автор виокремлює чотири види ідентичності: реальна ідентичність – самозвіт індивіда про себе, його самоописання «я сьогодні»; ідеальна ідентичність – позитивна ідентичність, до якої особистість прагне, якою їй хотілося б себе бачити; демонстрована ідентичність – набір образів, що особистість транслює іншим людям, аби вплинути на оцінку ними своєї ідентичності. Людина намагається наблизити реальну ідентичність до ідеальної та максимізувати дистанцію між реальною і негативною ідентичністю [4].

Когнітивно-орієнтований підхід. Виокремлення двох аспектів ідентичності в рамках символічного інтеракціонізму – орієнтація на соціальне оточення і орієнтація на унікальність людини – отримали розвиток у дослідженнях когнітивістськи орієнтованих авторів. Слід також зазначити, що є певна схожість цієї типології з психоаналітичним підходом у виокремленні й аналізі ідентичності з погляду «соціального» і

«персонального». Найповніше ці аспекти ідентичності отримали своє втілення в теорії соціальної ідентичності Г. Теджфела і Дж. Тернера [Tajfel H., Turner J., 1979, 1986, Tajfel H., 1981, 1982, Turner J., 1985].

Ідентичність, або «Я-концепція», подається в цій теорії як когнітивна система, що виконує роль регулятора поведінки у відповідних умовах. Вона включає дві підсистеми: особистісну ідентичність та соціальну ідентичність. Особистісна ідентичність належить до самовизначення у фізичній, інтелектуальній і моральній категоріях. Соціальна ідентичність складається з окремих ідентифікацій і визначається належністю людини до різних соціальних категорій, таких як, наприклад, раса, національність, стать тощо.

Згідно з Г. Теджфелом, ідентичність проявляється через співвіднесення себе з певною групою та через емоційну забарвленість цього співвідношення, позитивне сприймання себе у загальному соціальному і психологічному контекстах. Науковець вважає, що соціальна ідентичність містить усвідомлення особистістю своєї належності до певної групи і цінність цієї належності виражає у певних емоційних переживаннях. Ідентифікація як процес відбувається на основі відбору соціальних характеристик й емоційних переживань, відокремлення «свого» від «чужого». У такий спосіб забезпечується комфортність належності до «своїх», сила, впевненість, рішучість, що породжується «своїм» оточенням [8].

Поняття самокатегоризації, описане Г. Теджфел [Tajfel H., 1982], дає змогу розв'язати проблему співвідношення особистісної і соціальної ідентичності, які, на думку автора, є двома полюсами одного біполярного континууму. На одному полюсі – соціальна поведінка, що повністю визначається індивідуальними характеристиками учасників, на другому – поведінка, що повністю обумовлена фактом групового членства [8].

Розвиває ідею самокатегоризації як когнітивного співвіднесення себе з деяким класом ідентичних об'єктів Дж. Тернер [Turner J., 1985]. Він виокремлює три рівні самокатегоризації: людську ідентичність, соціальну ідентичність і особистісну ідентичність. Між виразністю одного рівня самокатегоризації та іншими її рівнями існує функціональний антагонізм: з позиції особистісної ідентичності людина не бачить подібності між групами, з позиції групової ідентичності не розрізняє індивідуальних характеристик окремих членів групи. Будь-які чинники, що підсилюють виразність групової самокатегоризації, ведуть до збільшення сприйманої тотожності між собою і членами групи, у такий спосіб деперсоналізують індивідуальне самосприйняття. Деперсоналізація відноситься до процесів «самостереотипізації» [9], за допомогою яких люди сприймають себе як взаємозамінні екземпляри соціальної категорії, а не як унікальні особистості. Процес становлення ідентичності, відповідно до теорії самокатегоризації, містить три послідовних когнітивних процеси.

По-перше, людина самовизначається як член певної соціальної категорії.

По-друге, вона засвоює норми і стереотипи поведінки, властиві групам, до яких належить.

По-третє, індивід приписує собі засвоєні норми і стереотипи цих груп, вони стають внутрішніми регуляторами його соціальної поведінки.

Особлива увага в цьому напрямі досліджень приділяється функціонуванню й утриманню соціальної складової ідентичності. Так, наприклад, ураховуючи різне ставлення суспільства до різних соціальних груп, виокремлюється позитивна і негативна соціальна ідентичність [Tajfel H., 1981]. Оскільки людині властиве прагнення до позитивного образу себе, однією з основних закономірностей у динаміці соціальної ідентичності буде прагнення її до досягнення або збереження позитивної соціальної ідентичності [Waterman A. 1985; Агєєв В., 1990; Собкін В., Грачова А., Ністратов А., 1990] [11; 1; **Error! Reference source not found.**].

Важливим механізмом актуалізації соціальної ідентичності є процес соціального порівняння як на міжгруповому, так і на міжособистісному рівнях. Водночас, порівняння відбувається, по-перше, зі схожими, близькими до власної групами, по-друге, порівнюються не всі параметри груп, а лише ціннісно-значущі якості й характеристики. У результаті позитивна соціальна ідентичність засновується на позитивних, сприятливих відмінностях своєї групи від іншої.

У разі, якщо особистість виявляється включеною в низькостатусну групу, вона прагне використовувати одну з трьох основних стратегій поведінки, спрямованих на збереження або досягнення позитивної ідентичності: 1) індивідуальна мобільність – прагнення покинути низькостатусну групу і приєднатися до високостатусної; 2) соціальна креативність – переоцінка самих критеріїв, за якими здійснюється порівняння; 3) соціальна конкуренція – пряме приписування бажаних характеристик своїй групі і протиставлення їх групі порівняння [Агєєв В., 1990] [1].

Загалом можна констатувати, що цей підхід розглядається як найбільш перспективний у сучасній психології. У рамках цього напрямку проводиться значна кількість емпіричних досліджень [Social identity: international perspectives., 1998]. Продовжуючи традиції психоаналізу і символічного інтеракціонізму, когнітивний підхід обмежує поняття ідентичності поняттям категоризації, що дає змогу операціоналізувати цей феномен. Водночас, цей підхід розробляє уявлення про функцію ідентичності, яка полягає в побудові позитивного самоствавлення, що додає людині впевненості і сенсу її існуванню.

Особливий напрям досліджень у рамках когнітивного напрямку здійснюється у руслі нарративної психології [Gergen K., 1991, 1994; McAdams D., 1985, 1993; Widdershoven, G., 1994 та ін. Автори, котрі працюють у рамках цього напрямку, проводять аналогію між розумінням тексту і розумінням людиною самої себе, власної поведінки і подій свого життя. Ідентичність у нарративній психології розуміється як створення тексту про самого себе, безперервна самоінтерпретація себе, самовитлумачення. Саморозповіді про свою поведінку, про свої вчинки

виокремлює в життєвому потоці ті чи інші обставини, надає їм сенс, дає змогу оцінити їх як позитивні чи негативні. Це явище проявляється в широкому мовному та культурному контекстах.

У статтях К. Гергена розвивається ідея особистості як «тексту», тому «Я» і «особистість» він вважає певною мірою надлишковими і непотрібними конструктами [Gergen K., 1988, 1994]. Проте, у рамках нарративного підходу існує й інший погляд на ідентичність, коли це поняття ототожнюється з саморозумінням та ідентифікацією. Зрозуміти себе означає відповісти на запитання «Хто Я?» Усвідомити, зокрема, свою належність до соціальної групи. У цьому випадку засобом самоідентичності є функція розповіді [McAdams D., 1980, 1985].

Окреслений підхід у цілому відкриває можливість вивчення ідентичності через аналіз текстів, суб'єктивну інтерпретацію життєвої історії і власної особистості. Вже сам факт промовляння і називання якостей і властивостей, що відносяться до власної особистості, свідчить про ідентифікацію з предметною, соціальною, індивідуальною структурою і може розглядатися як ідентичність (незалежно від того, наскільки об'єктивно вони притаманні людині і від того, чи створюється цей текст для себе або для оточуючих).

У свою чергу, у рамках гуманістичного напрямку головним є уявлення про особистість, як про принципово унікальну, неповторну, екзистенціальну сутність.

У теорії К. Роджерса ідентичність (наразі це синонім Я-концепції) є «організований, погоджений концептуальний гештальт», побудований з перцепції характеристик «я» або «мене» в різних аспектах життя, а також цінностей, пов'язаних з цими перцепціями [Роджерс К., 1994]. Цей гештальт доступний свідомості, хоча не обов'язково завжди усвідомлений. К. Роджерс зазначає, що тенденція до конструктивного просування особистості, її завершеності, цілісності реалізується тільки за умови ясного сприйняття та адекватної символізації людиною своїх виборів, перевірки своїх гіпотез, розрізнення нею прогресивної і регресивної поведінки [**Error! Reference source not found.**].

Для Е. Фромма поняття ідентичності виступає головним критерієм за аналізу сучасних особливостей взаємин людини і суспільства [Фромм Е., 1998]. Автор звертається до проблеми ідентичності, аналізуючи діалектичний взаємозв'язок індивідуального і загального у людській природі. Персональна ідентичність визначається як результат індивідуалізації людини, її відокремлення від сил природи і від людей. З іншого боку, однією з провідних людських потреб є потреба у зв'язку з навколишнім світом, потреба уникнути самотності, що досягається шляхом самоототожнення з будь-якими ідеями, цінностями, соціальними стандартами, тобто шляхом формування соціальної ідентичності.

Ці аспекти ідентичності, що традиційно виокремлюються у концепції Е. Фромма, набувають вирішального значення в умовах сучасного суспільства. Потенційна множинність соціального вибору, властива розвиненим країнам, стикається, на думку Е. Фромма, з неготовністю

людини прийняти настільки вільну самотність і, отже, викликають пошук таких зв'язків зі світом, які знищують її індивідуальність. Однією з форм «втечі від свободи» [Error! Reference source not found.], апофеозом сучасного торжества соціальної ідентичності, на думку автора, є повна деперсоналізація, що втілилася в тоталітарних системах – фашизму і сталінізму.

Почуття ідентичності, як вказує А. Маслоу, пов'язане з піковими, вершинними переживаннями людини. Саме в такі моменти людина відчуває себе, свою самість, і це найемоційніше переживання автентичності, істинного Я. Водночас почуття ідентичності має спонтанний характер, а не є результатом соціального формування (Маслоу А., 1997). У звичайні, повсякденні моменти життя не йдеться про ідентичність. Вершинні переживання властиві здебільшого «буттєвому» способу життя, за якого людина не пристосовується до ситуації, не задовольняє органічні та соціальні потреби, плывучи в «потоці життя», а підвищує напругу, рухаючись «проти потоку» [Error! Reference source not found.]. Ідея про існування суперечностей між людиною і соціумом, між потребами і бажаннями самої людини, поставлена не тільки в екзистенційно-гуманістичному підході, але саме тут акцентована ціннісна роль суперечності як необхідної умови ідентичності.

Слід зазначити, що описовий, феноменологічний характер екзистенціального підходу базується на філософських уявленнях про ідентичність. Тут відсутні психологічні категоріальні побудови, оскільки не ставиться завдання більш конкретних теоретико-методологічних і емпіричних розробок, але водночас орієнтація на ідеї внутрішнього потенціалу особистості значно збагачує психологічну науку.

Питання становлення й розвитку ідентичності є актуальним протягом всього життєвого шляху особистості. Виходячи з визначення, поданого у психологічному словнику, ідентичність – істотне, постійне Я людини, внутрішнє, суб'єктивне розуміння себе [Error! Reference source not found.]. Це – динамічна структура, яка розвивається у процесі всього життя людини, причому цей розвиток нелінійний й нерівномірний, може відбуватися як у прогресивному, так й регресивному напрямках.

Ідентичність є соціальною за природою, вона формується у результаті взаємодії особистості з іншими людьми та під час засвоєння набутого у процесі соціальної взаємодії досвіду.

Етнічне «Я», за О. Г. Асмоловим та О. І. Шлягіною, співвідноситься з квазіпсихологічним рівнем актуального етнопсихологічного статусу особистості. Під актуальним психологічним статусом особистості автори мають на увазі ступінь виразності та ознак етнічної ідентичності особистості, рівень етнічної толерантності і можливі трансформації сутнісної сфери особистості, що можуть виникнути за взаємодії з представниками інших етнічних груп. Індикаторами латентних етнічних настроїв можуть бути уявлення, що побутують у культурі про еталони сприйняття, моральні цінності і норми поведінки, етнічний характер. Саме

ці уявлення про різні етнічні стереотипи і є тим, що соціалізується особистістю під час її інтеріоризації у тій чи іншій етнічній спільноті [2].

У надзвичайно широке поняття ідентичності включаються, насамперед, емоційно-ціннісний аспект орієнтації особи, групи, соціуму. Англійське слово «identity» вживається у значеннях тотожності, справжності й самобутності. У соціогуманітарних науках пріоритет віддається третьому (самобутності) – ідентичність тут розуміється як сукупність з-поміж інших і є для окремої особи чи групи підставою для віднесення себе до цієї спільноти.

Предметами ідентифікації виступають культура, народ, сім'я тощо. Вони перебувають у непростих, емоційно-забарвлених і постійно змінюваних відносинах. Розрізняють індивідуальну й колективну ідентичність, реальну й уявну, абстрактну й функціональну, стабільну чи маргінальну, постійну й ситуативну [3, С. 83 – 89].

Висновки та перспективи подальших досліджень. З огляду на викладене, зазначимо, що проаналізовані теоретичні й емпіричні підходи до вивчення ідентичності не суперечать, а скоріше доповнюють один одного, виокремлюючи як предмет дослідження різних сторін феномена ідентичності. Узагальнюючи результати досліджень представників окреслених теоретичних орієнтацій, можна виокремити такі найважливіші моменти в інтерпретації феномена ідентичності:

1) ідентичність є складним особистісним утворенням, що має багаторівневу структуру. Зазвичай виокремлюють два рівні ідентичності – особистісний і соціальний. Особистісна ідентичність визначається як відчуття людиною власної неповторності, унікальності свого життєвого досвіду, тотожність самій собі. Соціальна ідентичність є внутрішньою солідарністю людини з соціальними ідеалами і стандартами. Питання про співвідношення особистісної та соціальної ідентичності залишається, як і раніше, відкритим. Згідно з Е. Еріксоном, ідентичність відіграє роль інтегративної освіти, що дає змогу людині поєднати в цілісну картину уявлення про себе як про індивідуальність і про себе як про члена соціуму (Е. Еріксон);

2) переживання ідентичності актуалізується в особливі моменти життя людини. Ідентичність може розглядатися як процес розв'язання життєво значущих проблем. Водночас кожне прийняте рішення, що стосується самого себе і свого життя (самовизначення), робитиме значний внесок у формування структури ідентичності як її елемента.

Перспектива подальшого дослідження вбачається у вивченні психологічних механізмів становлення ідентичності особистості, а також у розробці на цій основі відповідних інструментальних засобів та методів дослідження.

Список використаних джерел:

1. Агеев В. С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы / В. С. Агеев. – М.: МГУ, 1990. – 240 С.

2. Асмолов А. Г. Национальный характер и индивидуальность: Опыт этнопсихологического анализа / А. Г. Асмолов, Е. И. Шлягина // Психологические проблемы индивидуальности. – М., 1984. – Вып. 2. – С. 53 – 67.
3. Коростелина К. В. Структура и динамика системы социальной идентичности: дисС.... д-ра псих. наук: 19.00.05 / К. В. Коростелина. – Симферополь, 2003. – 489 с.
4. Fogelson R. D. Person, Self and identity. Some anthropological retrospect, circumspect and prospects / R. D. Fogelson // Lee B. (ed.) Psychosocial theories of the self: Proc. Of a Conf. on new approaches to the self, held March 29 – April 1 1979, by the Center for psychosocial studies, Chicago, Ill. N.-Y. – L. : Plenum Press, 1982.
5. Goffman E. The neglected situation / E. Goffman // Amer. Anthropol. – 1964. – Vol. 66. – №5. – Part 2.
6. Marcia J. E. Identity in adolescence / J. E. Marcia ; [Adelson J. (ed.)] Handbook of adolescent psychology. – N.-Y. : John Wiley, 1980.
7. Mead G. H. Mind, Self and Society / G. H. Mead. – Chicago: The Univ. of Chicago Press, 1946.
8. Tajfel H. Social identity and intergroup relations / H. Tajfel. – Cambridge : Cambridge university press, 1982.
9. Turner J. C. Social categorization and the self-concept: A social cognitive theory of group behavior / J. C. Turner ; [Lawler E. J. (ed.)]. – Advanced in group process. Theory and research. – Greenwich : Connect, – 1985 – Vol. 2.
10. Waterman A. S. (ed.) Identity in adolescence: Processes and contents. – San Francisco-L. : Jossey-Bass, 1985.
11. Waterman A. S. (ed.) Identity in adolescence: Processes and contents. – San Francisco-L. : Jossey-Bass, 1985.

REFERENCES:

1. Ageyev, V. S. (1990) Mezhrupkovoye vzaimodeystviye: sotsial'no-psikhologicheskiye problemy [Intergroup interaction: socially-psychological problems] Moscow: MGU [In Russian].
2. Asmolv, A. G. (1984) Natsional'nyy kharakter i individual'nost': Opyt etnopsikhologicheskogo analiza [National character and identity: the Experience of ethno-psychological analysis] Psikhologicheskiye problemy individual'nosti Moscow, Vyp. 2, 53 – 67.- Psychological problems of personality Vyp. 2, 53 – 67 [In Russian].
3. Korostelina, K. V. (2003) Struktura i dinamika sistemy sotsial'noy identichnosti '[Structure and dynamics of social identity] Simferopol'[In Russian].
4. 4.Fogelson, R. D. Person, Self and identity. Some anthropological retrospect, circumspect and prospects / R. D. Fogelson // Lee B. (ed.) Psychosocial theories of the self: Proc. Of a Conf. on new approaches to the self, held March 29 – April 1 1979, by the Center for psychosocial studies, Chicago, Ill. N.-Y. – L. : Plenum Press, 1982.
5. Goffman, E. The neglected situation / E. Goffman // Amer. Anthropol. – 1964. – Vol. 66. – №5. – Part 2.
6. 6.Marcia J. E. Identity in adolescence / J. E. Marcia ; [Adelson J. (ed.)] Handbook of adolescent psychology. – N.-Y. : John Wiley, 1980.
7. Mead G. H. Mind, Self and Society / G. H. Mead. – Chicago: The Univ. of Chicago Press, 1946.
8. 8.Tajfel H. Social identity and intergroup relations / H. Tajfel. – Cambridge : Cambridge university press, 1982.
9. 9.Turner J. C. Social categorization and the self-concept: A social cognitive theory of group behavior / J. C. Turner ; [Lawler E. J. (ed.)]. – Advanced in group process. Theory and research. – Greenwich : Connect, – 1985 – Vol. 2.
10. 10.Waterman A. S. (ed.) Identity in adolescence: Processes and contents. – San Francisco-L. : Jossey-Bass, 1985.

11. 11. Waterman A. S. (ed.) Identity in adolescence: Processes and contents. – San Francisco-L. : Jossey-Bass, 1985.

Osmanova, A.M. Psychological determinants of personal identity development in works of foreign and Ukrainian scientists. The article analyzes the theoretical and empirical approaches to the study of identity and different aspects of the phenomenon of identity. The problem of identity has been studied by psychoanalysts (A. Waterman, E. Erickson, J. Marcia), cognitively-oriented psychologists (K. Gergen, G. Tedzhfel, J. Turner), symbolic interactionists (E. Hoffman, J. Mead, R. Fogelson) and existential humanists (Maslow, Carl Rogers, Erich Fromm). The conclusions made by the representatives of different schools of psychology do not contradict, but rather complement each other.

Summarizing different views of the concept of identity it can be concluded that:

1. Individual's identity is a complex subject with a layered structure. As a rule, there are two levels of identity - personal and social. Personal identity is defined as human uniqueness, the uniqueness of their life experiences. Social identity is the internal human solidarity with the social ideals and standards. The relationship between personal and social identities is still to be researched. According to E. Erikson, identity plays the role of integrative education, allows a person to make a coherent picture of the image of oneself as a person and as a member of society.

2. Identity is actualized in special moments of life. Identity can be considered as the process of solving vital problems. Every decision concerning the individual and his / her life (self-determination) makes a significant contribution to the formation of identity as its element.

Keywords: identity, personality, self-concept, image of self, self.

Відомості про автора

Османова А.М. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Київського міжнародного університету Київський міжнародний університет Україна

Osmanova, Alime M. – PhD, dept. of psychology and pedagogics, Kiev International University, Kyiv. Ukraine

УДК 159.923.33

Павлюк М.М.

САМОСТІЙНІСТЬ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПОВЕРНУЛИСЯ ІЗ ЗОНИ АТО

Павлюк М.М. Самостійність у контексті розвитку адаптивного потенціалу військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. У статті представлено досвід практичної діяльності психолога за методом символдрама у процесі психологічної реабілітації військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Зокрема акцентовано увагу на самостійності як системній якості особистості, яка забезпечує інші психологічні механізми розвитку адаптивного потенціалу військових.

Наведено фрагмент роботи за мотивом "Квітка" у процесі якої виявляються риси залежності, захисних механізмів психіки клієнта, низький рівень самостійності, інтересу до себе, досвіду рефлексії, які свідчать про відсутність навичок самопізнання у військовослужбовців, що утруднює процес їх соціально-психологічної

адаптації. Окреслено взаємозв'язок самостійності із такими якостями військовослужбовця як активність, відповідальність, здатність до прийняття важливих рішень щодо перспектив власного життя. Несформваність цих рис призводить до прагнення військовослужбовців знову повернутися у зону АТО, до звичного, хоча й небезпечного для життя середовища.

Ключові слова: військослужбовці, самостійність, травматичні переживання, адаптивний потенціал, сомволдрама.

Павлюк М.М. Самостоятельность в контексте развития адаптивного потенциала военнослужащих, вернувшихся из зоны АТО. В статье представлен опыт практической деятельности психолога по методу символдрама в процессе психологической реабилитации военнослужащих, вернувшихся из зоны АТО. В частности акцентировано внимание на самостоятельности как системном качестве личности, которое обеспечивает другие психологические механизмы развития адаптивного потенциала военных.

Приведен фрагмент работы по мотиву "Цветок" в процессе которой проявляются черты зависимости, защитных механизмов психики клиента, низкий уровень самостоятельности, интереса к себе, опыта рефлексии, свидетельствующие об отсутствии навыков самопознания у военнослужащих, что затрудняет процесс их социально-психологической адаптации. Определены взаимосвязь самостоятельности с такими качествами военнослужащих как активность, ответственность, способность к принятию важных решений в определении перспектив собственной жизни. Несформваність этих черт приводит к стремлению военнослужащих снова вернуться в зону АТО, к привычному, хотя и небезопасной для жизни среде.

Ключевые слова: военнослужащие, самостоятельность, травматические переживания, адаптивный потенциал, сомволдрама.

Актуальність дослідження. У зв'язку з подіями, які пов'язані із загрозою територіальній цілісності України, наша держава проводить антитерористичну операцію на Сході країни, в ході якої задіяні десятки тисяч осіб. Події, які відбуваються в зоні проведення АТО характеризуються високою інтенсивністю, напруженістю, швидкоплинністю. За цих умов психіка військовослужбовців функціонує на межі допустимих навантажень. Виснаження призводить до зниження ефективності функціонування діяльності в екстремальних умовах збройного протистояння, зміни образу-Я, психічних травм і психічних розладів короткочасного чи довготривалого характеру.

Значимість впливу на психіку військовослужбовців тих чи інших бойових стресорів та можливий розвиток наслідків переживання бойової психічної травми визначається їх індивідуально-психологічними особливостями і особистісними властивостями, рівнем психологічної та професійної підготовки до ведення бойових дій, характером і рівнем бойової мотивації, особливостями сприйняття військовослужбовцями місця і ролі бойових дій в історії та перспективі їх системи життєдіяльності. В свою чергу, ефективність поведінки військовослужбовця залежить від рівня його активності, самостійності, спрямованої на протидію негативному впливу стрес-факторів бойової обстановки, поведінку і життєдіяльність в цілому.

Результатом впливу травматичного досвіду може стати зміна “Я – концепції” і образу світу індивіда, що може супроводжуватися почуттями провини, сорому і зниженням самооцінки. Дисоціація, заперечення, відстороненість, зловживання алкоголем та іншими психоактивними речовинами можуть виступати, як спроба захиститися від нестерпних переживань.

Як показав наш досвід роботи з військовослужбовцями, більшість з них потребують підтримки та соціально-психологічного супроводу на шляху до становлення автономності та незалежності, які є основою для розвитку особистісної самостійності, яка запускає механізм конструювання їх майбутнього життєвого шляху та мотивацію до самозмін.

«...Мене в даний момент потрібно підштовхнути. Я все розумію, але мені як тій дитині, яка вміє крутити велосипед, але їй потрібно дати правильний напрям, поштовх. Тому, що мені того поштовху якраз і не вистачає.»

Проблема розвитку самостійності як складової соціальної зрілості особистості належить до однієї з найважливіших у теорії і практиці психологічної реабілітації військовослужбовців, що повернулись із зони АТО. Самостійність характеризує особистість з точки зору її активності і свідомого самовираження у діяльності та інших сферах життя.

Запити на дослідження проблем розвитку самостійності військовослужбовців у процесі психологічної реабілітації, зростають у зв'язку із спроможністю останніх докладати достатньо зусиль до пізнання та перетворення оточуючої дійсності. Потреба у здатності діяти самостійно та адекватно відповідно до конкретної ситуації зростає в умовах швидкоплинних реалій соціокультурного простору. За цих обставин актуалізується значущість особистісної самостійності військовослужбовців, необхідність пошуку ефективних підходів до її формування, що забезпечуватиме адаптивний потенціал учасників АТО.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням впливу травматичних подій на особистість військовослужбовця, що пов'язані зі смертю, загрозою смерті, важким пораненням або будь-якою іншою загрозою фізичній цілісності займалася Є.В. П'ятницька, яка зауважує, що травмуючи подія може стосуватися людини прямо або опосередковано – через значимих осіб.

Н.В. Тарабріна, в межах цієї проблематики, пропонує використовувати поняття “травматичні ситуації”, які вона розуміє як екстремальні критичні події, які мають потужний негативний вплив і вимагають від індивіда величезних зусиль щодо опанування ними. Причому військовослужбовцям необхідно самостійно, по-новому навчатися долати як негативні психоемоційні стани, спостерігати за власними думками та намагатися мислити позитивно, реалізувати домашні завдання, які пропонуються психологом самостійно (вести щоденник самоспостереження, виконувати рухові та дихальні вправи тощо).

У науковій літературі достатньо широко представлено чинники, механізми та технології розвитку самостійності в освітньому процесі, які

можна використати і у процесі психологічної реабілітації військовослужбовців, що повернулися із зони АТО (І.Я. Лернер, П.І. Підкасистий, А.В.Усова, М.С. Каган, О.К. Осницький О.М. Балон, В.П. Беспалько, Ю.В. Карякін П.І. Підкасистий, Т.І. Шамова, С.І. Архангельський, Н.Ф. Тализіна.

На основі аналізу висловлених авторами ідей можна зробити важливий висновок про те, що самостійність розвивається шляхом реалізації досвіду самодіяльності за її відсутності не може проявитися.

Мета статті полягає у розкритті практичного досвіду роботи з військовослужбовцями, що повернулися із зони АТО у контексті формування їх самостійності як чинника розвитку адаптивного потенціалу.

Виклад основного матеріалу. Самостійність особистості військовослужбовців утруднена у зв'язку з тим, що у зоні АТО за них приймали рішення командири, які несли відповідальність за їх результат. Повернувшись до цивільного життя військовослужбовці також очікують, що державні установи братимуть на себе відповідальність за їх працевлаштування чи забезпечення необхідно важливих умов для їх життєдіяльності. Сформований комплекс особистісної безпорадності виражається у відсутності ініціативи, зацікавленості та небажанні брати на себе відповідальність за власне життя. Тому навіть просвітницька діяльність у напрямку формування самостійності дає свої результати.

Зокрема витоки несамостійності, співзалежної та протизалежної поведінки військовослужбовців ми намагалися віднайти у дитячому досвіді за допомогою використання у психологічній практиці методів символдрами. Наведемо приклад застосування з військовослужбовцем мотиву “Квітка” (Я.Л. Обухов, О.М. Сапіжак) [1].

Так званий “тест квітка” дається, як правило, по закінченні збору глибинно-психологічного анамнезу, наприкінці першого чи другого сеансу. Тест повинен показати, чи може пацієнт утворювати повноцінні кататимні образи, і якою мірою це йому вдається. Дійсно, вражає той факт, що майже всі пацієнти (навіть з доволі важкими порушеннями) легко справляються з цим тестом і уявляють собі квітку, хоча у нетрених пацієнтів розслаблення в сидячому положенні може бути і неглибоким.

Квітку слід описати у всіх подробицях: вказати її розмір, колір, форму; сказати, що видно, коли зазирнути в чашечку квітки і т. ін. Важливо відчувати і описати також емоційний тон, що йде безпосередньо від квітки. Далі слід попросити пацієнта спробувати в уяві торкнутися кінчиком пальця чашечки квітки і описати свої тактильні відчуття. Декотрі пацієнти переживають цю сцену настільки реалістично, що піднімають руку і виставляють вперед вказівний палець.

З квітів, які найчастіше уявляються, можна назвати червоний або жовтий тюльпан, червону троянду, соняшник, ромашку, маргаритку. Лише в окремих випадках невротична проблематика проявляється в тому, що вже при першому уявлянні квітки з'являється в екстремальному чи ненормальному образі. Яскраво вираженою ознакою порушень є випадки,

коли з'являється чорна троянда, сталева чи бетонна квітка, якщо квітка незабаром в'яне, а листки обвисають.

Про особливо яскраво виражену здатність до уявляння свідчать фантастичні квіти, яких не буває в природі, або злиття двох квіткових мотивів в одному. Нереальні або штучні квіти з дуже яскравим забарвленням, строкаті також характеризують істеричну структуру особистості.

Своєрідна форма порушення, яка не так уже й рідко зустрічається, полягає в тому, що замість однієї квітки одночасно з'являється декілька. Вони можуть змінювати одна одну в полі зору, так що важко вирішити, на якій з квіток зупинити свою увагу. Часто пропозиція торкнутися в образі кінчиком пальця стебла квітки допомагає зосередитися на якійсь із них. Якщо і після цього не вдається зупинитися на одній квітці, можна припустити, що і в реальному житті пацієнтові буває непросто зробити вибір і на чомусь зосередитися. Це може бути наслідком порушення за типом невротичного розвитку особистості з переважанням польової поведінки.

Важливо запропонувати пацієнтові простежити, рухаючись вниз по стеблу, де знаходиться квітка: росте вона в землі, стоїть у вазі чи постає у зрізаному вигляді, "зависнувши" на якомусь невизначеному фоні. Відсутність "грунту під ногами" може свідчити про деяку відірваність, проблеми з усвідомленням своїх коренів, свого місця і становища в житті, недостатню ґрунтовність.

Далі слід запитати, що знаходиться довкола, яке небо, яка погода, яка пора року, котра зараз година в образі, як пацієнт почуває себе і в якому віці він себе відчуває.

По закінченні уявляння "квітки" рекомендується тактовно виразити пацієнтові підтримку і похвалу. Наприклад, можна сказати: "У мене склалося враження, що у Вас хороша уява" або: "У Вас жвава фантазія. Ми могли б це використати для застосування одного психотерапевтичного методу. Я пропоную і надалі проводити лікування у формі сновидіння наяву". Якщо образи були виражені не так яскраво, можна похвалити пацієнта за його "хорошу схильність до уявляння образів" чи ще щось подібне. Потім можна сказати, що через декілька сеансів пацієнт розвине свою уяву, і його образи стануть ще чіткішими. Важливо, щоб пацієнт отримав позитивний зворотній зв'язок і підтр

5 цілей тесту "Квітка":

з'ясування того, чи може клієнт працювати з образами; на думку німецького психотерапевта Гюнтера Хорна, символдрама більше рекомендується людям з депресивною та істеричною структурою особистості, а також тим, хто в дитинстві мав позитивний досвід укладання мамою в ліжечко (зокрема, тому, що символдрама певною мірою відтворює цей досвід);

"навчальна" мета – показати людині, що саме від неї вимагається; навчити, як працювати з образами (в кінці необхідно похвалити клієнта за

якесь конкретне “досягнення” в роботі); як показує практика, від заняття до заняття образи пацієнта стають все яскравішими;

отримання психотерапевтом першої діагностичної інформації (для формування терапевтичних гіпотез);

отримання ресурсного підживлення пацієнтом – задоволення архаїчних потреб;

терапевтична мета – підтримуючі, “допомагаючі” дії в образі щодо квітки, емоційна корекція.имку на рівні емпатії.

Інструкція до тесту “Квітка”

Уявіть собі яку-небудь квітку...

Будь-яку квітку, яку Ви колись бачили, чи квітку, яку змалює Вам Ваша уява...

Чи будь-який інший образ...

Все, що Ви собі уявите, - добре; ми можемо працювати з будь-яким образом.

Коли щось виникне у Вашій уяві, почніть про це розповідати...

Обговорення образу

Як Ви себе зараз відчуваєте?..

Чи є у Вас якісь неприємні відчуття?...

Що Вам найбільше запам’яталося, що було найяскравішим в образі?

Що викликало найсильніші почуття?

Що було в образі найприємнішим?

Чи було щось неприємне в образі? – Що саме?

Чи було в образі щось таке, що Вас здивувало, - щось несподіване для Вас?

Що ще привернуло Вашу увагу в образі? Що ще Ви хотіли б розповісти про свій образ?

Після обговорення клієнту пропонується намалювати образ “Квітка” (Див. Малюнок).



Наведемо фрагмент індивідуальної роботи за мотивом “Квітка”.

Психолог: – Що ще ви бачили в образі, який момент вам найбільше сподобався?

Клієнт: – Що вона так цвіте, як ви три дівчата, всі молоді як та квітка.

П: – дуже приємно. А яку саме квітку ви бачили в образі, яка це була квітка?

К: – Якраз той мак червоний, що в полі між бур'янами, пшеницею в такому плані. Так вам точно й не можу сказати, чи то пшениця, чи то бур'яни, ну в загальному в польових умовах. Мене в даний момент потрібно підштовхнути. Я все розумію, але мені як тій дитині, яка вміє крутити велосипед, але їй потрібно дати правильний напрям, поштовх. Тому, що мені того поштовху якраз і не вистачає...

П: – Давайте продовжимо роботу над квіткою, яку ви бачили в образі. У нас із вами вже є готовий матеріал для роботи – це малюнок вашої квітки.

К: – Він не так намальований, як він повинен бути...

П: – А як він повинен бути по-Вашому?

К: – Образ... Ну фактично я його так аж повністю... Так як я його намалював, так я його й бачив. В загальному я собі постійно згадую ті молоді роки. Ті що я ще до 1-ї армії, ну той час коли мені було до 18—22 років.

П: А в образі, скільки вам було років?

К: – Десь так само і було 18-22. Спочатку я бачив так ніби то не була одна квітка, а різні. Мені той мак у той момент вийшов як сама найкрасивіша, сама найрум'яніша квітка. Що то польова квітка, не щеплена в польових умовах.

П: – А чи були моменти в образі які б вам не сподобались, чи здавалися дивними, несподіваними, можете пригадати?

К: – Що я вам можу сказати я всі квіти рівняю до жінок. Є добрі і дуже добрі, немає поганих.

П: – Чи правильно я розумію, ви асоціюєте квітку з жінкою.

К: – Так у мене в житті все так було я квітку прирівнюю з жінкою.

П: – Про що це для Вас у реальному житті?

К: – Ну я такий є сам по житті. Тут у мене були такі прирівняння, навіть і там у мене були такі прирівняння, бували такі моменти...

П: – Там – це де?

К: – В зоні АТО можна сказати...

П: – Добре, а скажіть будь ласка якою була погода в образі, пора року?

К: – Погода була сонячна, середина літа. Сама найкраща погода для квітки. Поле жовто – зелене. Я не зовсім так зобразив, я не художник...

П: – Всі малюнки унікальні і мають індивідуальний зміст.

К: – А ще одне, що для мене..., що той мак він був мені як натуральний, а в кожного маку краї пелюсток темного кольору. Я їх так не міг відобразити, але вони були як натуральні, ніжні, темного кольору як бархатні. А середина квітки як у соняшника, сама середина м'яка як губка, а в тій губці ніби ягідка, якийсь плід, таке враження, що ще повинно розвиватися.

П: – А якою була температура повітря і чи відчували ви запахи.

К: – Запахів я не відчував.

П: – Не відчували...

К: – Гілочки такі як у диких трав, делікатні, маленькі, вони у мене на малюнку вийшли трошки більші, ніж були в уяві. Стебло не зовсім зігнуте, але гнучке, ніби його гойдає вітер.

П: – А як щодо вас особисто, як часто у вашому житті, ви буваєте таким гнучким?

К: – В будь – якому житті не буває все гладко, бувають різні коливання, чи то в мене чи взяти в загальному. У нас такого гладкого життя немає. Постійно то по роботі є якісь згини. Ви правильно мене запитали. Я так намалював і ви якраз так мене запитали, саме в цьому образі воно проявилось. Я не можу сказати, що я постійно такий, але в загальному ця квітка, цей образ відображає мене.

П – Тобто ви можете не тільки робити все по – своєму, але й прислухатися до інших?

К: – В реальному житті я вже говорив, я навіть то показав, що я спочатку то передумав, перекомбінував і тоді зробив... Ну буває інколи у нас в житті постійно є якась помилка, той не помиляється, що нічого не робить. Кожен має здатність помилятися, таких людей, що не помиляються, я ще просто не зустрічав.

П: – Не помиляється той, хто нічого не робить...

К: – Якщо взяти наших предків, то вони теж помилялися. Навіть якщо взяти з історії полководців. Мазепу і так далі, то всі вони мали трошки помилки. Так само і зараз з військовими офіцерами, усі вони помиляються, хтось більше, а хтось менше, так і ми зараз помиляємося. Таке наше життя і ми всі помиляємося, вчимося на своїх помилках. Така моя думка.

П: – Скажіть будь-ласка, чи вдалося вам торкнутися до середини квітки?

К: – Ні не вдалося, в образі це було на далекій відстані, але я відчував ці квітки, ніби їх коливання.

П: – А про що це для вас зараз, це коливання?

К: – В загальному моє життя не є стабільним, воно має нестабільність. Може у вас інша думка, але я так собі це уявляю. Вибачте будь-ласка, я поки йшов сюди вже про ту квітку думав.

П: – Що саме Ви про неї думали?

К: – Після масажу сів, закурив собі і думаю, які ви зараз запитання будете задавати. Вона у мене не така, в уяві краї пелюсток чорні, темні, м'які кінчики того маку.

П: – Вони вам сподобались найбільше?

К: – Найбільше в уяві сподобалась середина чи то як губка, чи то ягідка, чи то якийсь стержень. Можна його називати по-різному.

П: – Що найбільше хотілося б дізнатися про квітку? От ви кажете, що ви йшли і думали про квітку.

К: – Ні, я не те, що думав. Я думав про те, що погано намалював, ви подивитесь, а то як карикатура.

П: – А чи були додаткові елементи в образі окрім квітки?

К: – Трава, поле, але вона не була ні зелена, ані жовта.

П: – А що це таке, про що це для вас?

К: А то просто потекло, багато вмокнув фарби. То його треба перекреслити, його зовсім немає, я вам говорив то всередині червоне, ніби губка чи ягідка.

П: – Що значить для вас ця квітка?

К: – Молодість.

П: В образі Ви бачили себе приблизно у віці 18-22 роки, згадайте будь-ласка ці два роки, той період, чим він був для вас значимий? Спробуйте пригадати, про що для вас ця квітка?

К: – Я собі ні в чому не відмовляв, ні від кого не був залежний. Вже у 18 років у мене була машина. У 20 років вперше поїхав на заробітки в Херсон у помідори і купив собі сам зимовий шкіряний пуховик, на який потрібно було працювати 3 місяці в той час. Я його дуже хотів і купив. Батьки самі були б його мені не купили. Батьки вже були старші. На той час їм було 42-48 роки, як мені зараз. Учора я малював, коли я був в армії, до мене приїжджали мої друзі.

Ви знаєте, погані події я стараюся не згадувати. Я намагаюся їх ніби викинути у вікно і більше до них не повертатися, що було, те було. Я стараюся про них не думати, щоб вони не повторювалися, стараюся про них забути...

Я вважаю, кого там не було і того не бачив, то дуже важко зрозуміти. Хлопці, які живуть зі мною в кімнаті, вони розуміють, бо вони там були... А коли про ті події розповідаєш іншим людям, то для них ті події – кіно. Вони не розуміють, бо вони того не бачили, не пережили. Вони дивляться на тебе так, ніби ти з іншої планети...

Вони зовсім не розуміють про що я говорю. То так само, як цей стільчик є червоний, а я їм буду говорити, що він є чорним. Вони його бачать червоним, а я їм буду говорити, що тут є плями, куски землі, мазут. А вони скажуть ні, він є чистим.

Ви мені згадали найстрашнішу подію... Це було саме гірше, коли серед наших побратимів загинула жінка. У неї було двоє дітей. Ви знаєте, коли помирають чоловіки, то це якось по-іншому все сприймається. А от коли помирає жінка молода, красива як та квітка і залишається двоє дітей, то це набагато гірше. Вона не може дати дітям вже нічого, це найбільш болючий і переживаючий момент...

П: – А скільки часу ви там були?

К: – 10 місяців. Я не був постійно на передовій, працював там на бензовозі. Інколи їздив у відрядження (Донецьк, Харків, Дніпрпетровськ)...

П – А ви добровільно пішли туди?

К: – Ні. Я хотів іти добровільно трошки швидше, але не вийшло, була проблема... У мене померла дитина, маленька...

Це була дівчика, яка народилася і померла. Інколи я бачу, що старший син хотів би братика чи сестричку. Я маю брата, не можу сказати, що я з ним кожен день спілкуюся. Напевно, ми так були виховані. Моя жінка теж має дві сестри, але ні з одною близько не спілкується. У мене з братом 2,5 роки різниця, десь колись посваримося, але в основному спілкуємося.

П: – Ви переживаєте за сина, що йому немає з ким спілкуватися.

К: – Так, йому немає з ким спілкуватися. У мене постійно така думка, що йому дуже важко... Він там має двоюрідних братів, але то не одна рідна кров. Але з іншого боку є й рідні і не спілкуються між собою...

П: – Від кого у той час Ви отримували підтримку?

К: – Від сина Син мене дуже підтримує. Хоча він ще дуже молодий не розуміє як воно має бути. Але у цілому він мене дуже підтримує...

Висновки- як бачимо клієнт у процесі роботи з психологом демонструє бажання отримати готові відповіді від психолога, навіть очікує, що той запропонує йому певну тему, з якою можна було б працювати. Це свідчить про потужні захисні механізми військовослужбовців, відсутність досвіду рефлексії, навичок самопізнання та саморозуміння, несамостійність, постійне очікування допомоги ззовні, замість спроб віднайти внутрішні причини своїх труднощів;

- при роботі з військовослужбовцями чітко простежується взаємозв'язок ранньої травматизації у дитячому віці та невдач у сімейних стосунках із тими травмами, які пов'язані із зоною АТО. В їхніх історіях, як у дзеркалі відображено типові переживання невідпрацьовані у минулому, які нанизуються одне на одне впродовж усього життєвого досвіду і складають у кінцевому рахунку певний тип характеру військовослужбовця, який необхідно враховувати при роботі з ними;

- важливим у роботі з військовослужбовцями є також той факт, що в зоні АТО у них активізувалися передусім аудіальні канали сприйняття інформації, тому в умовах цивільного життя вони продовжують прислухатися до певних звуків, і відмічають, що навіть на великій відстані можуть розрізнити вид транспорту. Водночас у них дещо притупляються інші системи сприйняття, що важливо відслідковувати у кожного військового індивідуально, і відповідно добирати техніки роботи з ними;

- при застосуванні методів символдрами слід бути обережним у застосуванні музичного супроводу образів, тому що невірно підібрана музика може викликати негативні спогади про втрату своїх побратимів і відтак не зцілювати музикотерапією, а навпаки викликати ретравматизацію;

- необхідно орієнтувати військовослужбовців на те, щоб вони самостійно використовували набутий із психологом досвід для самопомоги, використовуючи в своєму житті освоєні психологічні техніки трансформації негативного досвіду;

- найголовніше у роботі з військовими – це спиратися на їх позитивний досвід і ті частини їхнього Я, які ще залишилися уцілілими, і можуть стати основою для посттравматичного оновлення та активізації особистісних ресурсів.

Список використаних джерел:

1. Обухов Я.Л. Символдрама: введение в основную ступень. /Я.Л. Обухов. - Ростов-на-Дону, 2005. – 82 с.

REFERENCES:

1. Obuhov, Ja.L. (2005) Simvoldrama: vvedenie v osnovnuju stupen [Symboldrama: an introduction to the basic tier] - Rostov-na-Donu. [in Russian].

Pavlyuk, M. M. *Autonomy in the context of adaptive potential of servicemen who returned from ATO zone.* The article analyzes the practical experience of a psychologist who uses symboldrama for the psychological rehabilitation of the servicemen who have returned from the ATO zone. In particular, the author focuses on autonomy as a complex personal attribute that launches other psychological mechanisms of servicemen's adaptation potential development.

The author discusses a piece of work called "Flower" that allows identifying clients' dependent behaviors, protective mechanisms, low autonomy, self-interest and reflection. These suggest servicemen's lack of self-understanding skills which complicates their social and psychological adaptation. Autonomy is related to such servicemen's features as activity, responsibility and ability to make important life decisions. These features' underdevelopment may lead to the servicemen's desire to return to the ATO zone, to the 'normal' although dangerous life.

A traumatic experience can bring about changes in the servicemen's self-concept and worldview which may bring about the feelings of guilt and shame and low self-esteem. The denial, detachment, alcohol and drug abuse may be used in attempt to protect themselves from unbearable sufferings. The author concludes that because of the large number of servicemen who need psychological help, they need to be taught self-help and rely in this on the healthy parts of themselves.

Keywords: servicemen, autonomy, traumatic experiences, adaptive capacity, symboldrama

Відомості про автора

Павлюк М.М. – доцент кафедри психології МАУП, м. Київ, Україна
Pavliuk, Mariia M. – Ph.D of Psychology, Associate Professor, of the Department Psychology, Interregional Academy of Personnel Management (IAPM), Kyiv, Ukraine

УДК 159.9:316.74.78

Поклад І.М.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА

Поклад І. М. Соціально-психологічна допомога особистості засобами мистецтва. У статті аналізуються проблеми системної освітньої стратегії зорієнтованої на парадигму активної особистості розкритої в психології діяльності яка акцентує увагу на безперервності навчання, спадкоємності та включенні особистості в активне освітнє середовище, вмінні самостійно керувати творчим процесом та здатності розвинути свої здібності та творчий потенціал. Описуються соціально-психологічні можливості засобами мистецтва допомогти особистості у розв'язанні цих проблем.

Наведені наукові уявлення про феномен танцю, історично розглядаються його теорії з точки зору культурно-психологічного підходу, подається характеристика основних напрямків вивчення даного феномену. Висвітлюються питання

сприймання особистістю творів мистецтва, досліджуються рівні та механізми формування хореографічного образу у сприймаючого.

Ключові слова: парадигма активної особистості, мистецтво, хореографічна культура, танець як феномен, творче сприйняття, естетична діяльність, художній образ.

Поклад И.Н. Социально-психологическая помощь личности методами искусства. В статье анализируются проблемы системной образовательной стратегии ориентированной на парадигму активной личности раскрытой в психологии деятельности, которая акцентирует внимание на непрерывности обучения, преемственности и включении личности в активную образовательную среду, умении самостоятельно управлять творческим процессом и способности развить свои способности и творческий потенциал. Описываются социально-психологические возможности средствами искусства помочь личности в решении этих проблем.

Приведены научные представления про феномен танца, исторически рассматриваются его теории с точки зрения культурно-психологического подхода, дается характеристика основных направлений изучения данного феномена. Освещаются вопросы восприятия личностью произведений искусства, исследуются уровни и механизмы формирования хореографического образа у воспринимающего.

Ключевые слова: парадигма активной личности, искусство, хореографическая культура, танец как феномен, творческое восприятие, эстетическая деятельность, художественный образ.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Українська психологія сьогодні намагається продуктивно інтерпретувати ідею «спонтанності» (Г.С. Костюк) та ідею «суб'єктивності» (С.Л. Рубінштейн) в розробці ідей відповідально зацікавленого, ціннісно-цільового, креативно-перетворюючого та розвиваючого відношення індивіда як суб'єкта до особистої психіки (В.О. Татенко).

Такий підхід до проблеми пояснює, чому саме зараз так гостро постає питання про нову парадигму освіти, парадигму активної особистості розкритої в психології діяльності яка акцентує увагу на безперервності навчання, спадкоємності та включенні особистості в активне освітнє середовище, вмінні самостійно керувати творчим процесом та здатності розвинути свої здібності та творчий потенціал.

Сьогодні можна з впевненістю можна говорити про становлення в Україні нового напрямку наукових розробок, в яких починається переборювання відмічена Г.С. Костюком обмеженість «безсуб'єктивної» психології, реально усувається відношення до людини як «наслідку» впливу соціальних або біологічних факторів, всякого роду «метафізичних сил». Розвиток психіки людини діалектично пов'язується з його особистою активністю в ролі суб'єкта, який задає цьому процесу «спонтанний» характер.

Мистецтво як форма культури та складова освіти покликане реалізувати свій творчо-гармонізуючий вплив, а саме: врівноважувати чуттєву та раціональну сферу свідомості людини. Воно безпосередньо діє на почуття, а через них – на інтелект, отже, опосередковано – на соціальну

практику. В такий спосіб мистецтво об'єднує чуттєве і логічне пізнання, активізує почуття, волю, інтелектуальний пошук інноваційних рішень у будь-якій галузі професійної діяльності. В цьому контексті постають актуальними вимоги щодо гуманізації сучасної освіти в Україні, її спрямованості, змісту, зокрема обсягу художньо-естетичного компоненту та загальної естетизації.

Здавна танець визнано улюбленим і популярним видом мистецтва, який сприяє гармонійному розвитку дітей. Про виховні можливості хореографічного мистецтва наголошували видатні українські митці К.Ю. Василенко, П.П. Вірський, М.У. Трегубов, Б.Г. Кокуленко, А.М. Тараканова та інші. Мета хореографічного мистецтва – створення краси, яка рівнозначна добру, рівнозначна духовній та фізичній досконалості людини, тому що створена мистецтвом краса народжує в людині благородне прагнення до самовдосконалення.

Отже, з вищенаведеного можна зробити висновок, що одну з провідних ролей у розвитку духовності підростаючих поколінь відіграє мистецтво. В ньому, в силу його інтегровано-синтетичної, поліфункціональної природи, в цілісній єдності функціонують інтелектуально-пізнавальний, світоглядний, моральний і, власне, естетичний види духовної діяльності. Справжнє мистецтво здатне захистити людину від психічних травм, які несуть з собою ідеї насильства, жорстокості, екстремізму, інших негативних явищ масової культури. Мистецтво є втіленням системи духовних цінностей, естетичних ідеалів, світоглядних позицій, зразком творчості, засобом духовного розвитку особистості. За словами В.С. Соловйова воно «своїм кінцевим завданням повинно ставити абсолютний ідеал не лише в уяві, але й насправді – повинно одухотворити, передійснити наше дійсне життя». Гегель вважав, що потреба у спілкуванні з мистецтвом виникає під дією прагнення людини духовно усвідомити внутрішній і зовнішній світ, уявити його як предмет, в якому вона впізнає своє особистісне «Я». На думку філософа, розмірковуючи над мистецьким твором, людина може піднятися до досягнення вищих духовних цінностей, які закладені в ньому, та через них усвідомити самого себе. Аналіз наукових праць Б.В. Асаф'єва, В.М. Верховинця, К.Голейзовського, Г.Гуменюка, Г.Добровольської, М.Єльяша, Р.В. Захарова, А.Б. Щербо, Б.П. Юсова та інших підтверджує, що цими якостями в найбільш повному і чистому вигляді володіє хореографічне мистецтво.

Згідно з концепцією О.О. Мелік-Пашаєва, першоосновою художньої творчості є «естетична позиція» особистості, завдяки якій породжується неповторний зміст будь-якого мистецького твору [13]. На практиці доведено, що існує зв'язок між гармонійно оформленими танцювальними рухами і певним рівнем естетичної свідомості. Специфіка естетичної свідомості полягає в тому, що вона по своїй природі є емоційно-оціночною. Такий її характер виявляється в тому, що естетичне пізнання світу пов'язане з конкретною чуттєвістю і цілісністю відображення. Проблема звернення людини до хореографічного мистецтва – це

проблема її самопізнання, яке не може відбуватися без участі емоційної сфери, перш за все, тому, що її удосконалення і збагачення впливає на цілісний розвиток особистості, а по-друге, в силу об'єктивно існуючої психофізіологічної потреби в емоційному насиченні [11].

Аналіз досліджень і публікацій з проблеми. Танець – одна з ранніх форм художньої творчості. Якщо вивчати його в такій якості, виникає необхідність визнати, що краса властива не лише матеріальним предметам. Танець підкреслює в мистецтві те, що змінюється, проходить, минає; тобто, тут уся справа не в матеріальному продукті, а в дії. Таким чином, дослідження психології танцю (хореографії) вимагає зосередження на динамічній частині мистецтва, коли особливістю поведінки людини виступає краса поведінки та особливий семантичний зміст рухів. Коротко розглянемо як подається термін хореографія у науковій літературі. Слово «хореографія» складається з двох грецьких слів: «хоро» – колектив виконавців, «графія» – писати, тобто фіксація масової дії. Компонентом хореографії слугує танець та пантоміма (В.Чистяков «В мире танца», 1964). У словнику-довіднику «Все о балете» (1965) подано трохи інший переклад цього поняття: «хорео» – пляшу, «графія» – пишу. Спочатку цей термін позначав запис танцю. Потім його стали розуміти як мистецтво складання танцю і балету, а в кінці XIX та на початку XX ст. як танцювальне мистецтво взагалі, а хореографом вважали – балетмейстера, постановника танців та балету. Шляхом історичного розвитку визначились наступні види танців: побутовий, народний, бальний, а з розвитком професійного сценічного мистецтва – класичний балет, характерний танець та танець модерн. Як і інші види мистецтва, хореографія відображає соціальні процеси, взаємини між людьми. Специфіка її полягає у тому, що почуття, переживання людей вона передає в пластичній образно-художній формі.

«Діти Терпсихори – так звертався великий балетмейстер-реформатор ХУІІІ століття Ж.Ж. Новерр до молодших колег. – Прекрасна картина є тільки копія природи; прекрасний балет – це сама природа, але природа, прикрашена всіма рисами мистецтва...»[16]. Отже, під терміном хореографія слід розуміти танцювальне мистецтво загалом – як таке, що засновується на «музично-організованих, умовних, образно-виразних рухах людського тіла» [2], тобто як своєрідне художнє висловлювання, створення образу за допомогою специфічних пластичних інтонацій. В основі пластичної інтонації – перебіг емоцій, почуттів людини, що стають «видимими», реальними через жести, рухи, міміку.

Виклад основного матеріалу. Хореографічне мистецтво володіє могутнім фактором впливу на емоційну сферу людини. Це пояснюється тим, що з моменту свого зародження воно втілювало прагнення людини до внутрішньої свободи. Як доведено багатьма вченими, хореографія впродовж багатьох століть є найбільш доступним видом художньої діяльності, в ранніх формах якої вже існували в нерозривній єдності початкові прояви всіх видів виховного впливу (фізичного, професійного, естетичного), коли естетичне виховання було прилученням до космосу і

навпаки, естетичний акт перетворювався в священний акт приналежності до людської культури. Отже, мистецтво хореографії виступає дійовим чинником духовно-емоційного розвитку людини.

Взаємозв'язок музики та хореографії підтверджується історією розвитку культури та мистецтва. Ще в первісному мистецтві музичне вираження внутрішніх станів людини було пов'язане з жестом і рухами тіла. Цей зв'язок зумовлений спільними для звука та жесту можливостями прояву емоційних процесів. До тих пір, поки жест чи взагалі рух тіла невідривний від музичного звучання, він «має інтонаційну природу, що і є безпосереднім виразом людського почуття» [8].

Хореографія – це відлуння музики. Танець – мелодійний і ритмічний звук який став мелодійним і ритмічним рухом людського тіла, що розкриває характери людей, їх почуття і думки про світ. «Танець починається там, де рух народжує образ, а образ є носієм емоції і думки, де усвідомлене чергування пластичних рухів створює зміну емоційних станів і призводить до розвитку», – писав В.М. Богданов-Березовський у «Статтях про балет». Хореографічний образ виникає з музично-ритмічних рухів, доповнених пантомімою, мімікою, позою, іноді спеціальним костюмом чи речами з побутового, трудового чи воєнного призначення (зброя, палки, посуд та ін.). Головне в танці – втілення задуму в правдивих образах, яке здійснюється специфічними засобами хореографії.

Засновник балетного театру Ж.Ж.Новерр писав: «Вкладена в нас природою любов до музики тягне за собою і любов до танцю. Обидва ці мистецтва – брати, невід'ємні один від одного. Ніжні й гармонічні інтонації одного з них викликають приємні виразні рухи іншого, разом вони являють захоплюючі картини для зору та слуху» [16]. Століттями танець відшліфовував і узагальнював ці виразні рухи, в результаті чого виникла ціла система хореографічних рухів, своя особлива художньо-виразна мова пластики людського тіла.

Джерелом створення хореографічного образу як вираження в танці почуття і думок, людського характеру постає «пластична інтонація» [8]. Пластична інтонація невід'ємна від музичної: за словами Є.В. Назайківського, «музика і жест – зовнішній вияв внутрішніх станів» [15]. Створити хореографічний образ – означає зобразити в танці дію, показати характер, втілити певну ідею, передати почуття, закладені в музиці.

Цікавою в даному аспекті є думка О.П. Рудницької про музику як інструмент пізнання загальних закономірностей художньої творчості, значення якого полягає в універсальності мовної виразності, закладеної в музичній інтонації. Автор зазначала: «Інтонаційність, яка знайшла свій досконалий розвиток у музичному мисленні, певною мірою характеризує і мову інших мистецтв, що дає можливість простежити і зафіксувати їх творчу спорідненість: зіставити коливання ладових тяжінь музики і складну динаміку конструктивних елементів живопису, пошуки акустичної тембральності й гармоній світла та кольору, подібність ритмо-формул в архітектурі танцювальної пластики, тобто розкрити спільні для всіх

мистецтв елементи виразності, усвідомити найважливіший принцип розкриття загального через особливе» [17]. Таким чином, хореографія, яка не просто поєднується з музикою в "синтез" на засадах загальнохудожньої спорідненості, а просто не існує як мистецтво поза музичним висловленням, немов «перебирає на себе» і певну долю відзначеної універсальної узагальненості музичної мови.

«Іноді музика говорить там, де танець безсилий, іноді жест може сказати те, що музика не зможе», – писав М.Фокін [20]. Його думки про ритмо-пластичні інтонації близькі до інтонаційної теорії Б.В. Асаф'єва [1]. Отже, інтонації властиві і музиці, і танцю, однак втілення музичного і танцювального змісту є різним. Танець оперує пластичними рухами, а музика – звуковими послідовностями, виражаючи характер цих рухів.

Під час танцю відбувається інтенсивна міжособистісна взаємодія партнерів, а також самовдосколення виконавців. Все це разом з музичним супроводом викликає яскраві емоції, впливає на психіку особистості. Коли людина опановує танцювальні рухи, то згідно з теорією рухової навички О.М. Бернштейна [3], участь у цьому процесі беруть усі її відчуття (зір, дотик, слух, м'язово-суглобна чутливість), які коригують рухи. Успіх рухового акту залежить від успіху аналітичної інтуїтивної переробки інформації, що одержується. Опановані рухи, в свою чергу, змінюють відчуття людини, її сприйняття себе та навколишнього світу. Виразні рухи дитини безпосередньо пов'язані з її відчуттям та мисленням. Тож, змінюючи характер та форму рухів дитини, ми можемо змінити характер і форму її мислення та відчуттів. Чим краще та досконаліше дитина відчуває своє тіло, тим більш усвідомлює вона свої почуття. Коли дитина навчиться сприймати себе такою, якою вона є, у неї з'явиться здатність вести себе адекватно стосовно навколишнього світу, існувати в світі згідно зі своїми власними ідеями. Отже, при відповідній побудові занять з хореографії, танець дає можливість певної цілеспрямованої і систематичної дії на психологію людини з метою формування тенденцій, що лежать в основі рішень, які приймає особистість, вибору, який вона робить.

Аналіз філософської, мистецтвознавчої, етнографічної, фольклористичної, психолого-педагогічної літератури приводить нас до визначення сутності поняття хореографічної культури. Хореографічна культура – це складне інтегративне утворення, якість, що поєднує в собі музичний смак, виявлений в здатності особистості сприймати та адекватно оцінювати танцювальні твори різних жанрів і стилів, знання музично-теоретичного та естетичного характеру, потреба творення та перетворення навколишньої дійсності та мистецтва, а також творчі та виконавські навички. Історія дає чимало прикладів, коли танець виконував не лише розважальну, функцію а й мав функцію суспільну, особливо в плані виховання. Жоден із видів танців не випадковий: він розкриває темперамент народу, систему координації рухів, яка у різних народів відмінна, співвідношення між музикою і рухами, зв'язок з історією розвитку народу. Якщо слухаючи музику можна уявити темперамент народу, його

почуття ритму, тембральність та мелодійність, то з танцю – наочно побачити цілий комплекс елементів, із яких склався його побут і характер. Крім того, танець є однією з форм морально-етичного виховання, тому що система побутового танцю – це одна з форм культурного спілкування.

Отже, аналіз проблеми виявляє, що протягом століть хореографічне мистецтво виступало могутнім фактором виховання особистості, найбільш ефективним засобом впливу на внутрішній світ людини, стимулом розвитку творчих здібностей. Народний танець, як найбільш посильний вид творчості, ставав засобом естетичного виховання підростаючих поколінь. Хореографічна культура відбиває загальнокультурну спрямованість особистості та сприяє формуванню естетичного відношення до мистецтва, до навколишньої дійсності.

Бурхливий розвиток і величезна популярність хореографічного мистецтва пояснюється його синтетичною природою, яка об'єднує елементи інших видів мистецтв – музики, драматургії, пантоміми, живопису. Залучати дитину до світу Прекрасного, знайомити її з кращими світовими зразками мистецтва танцю і тим самим підвищувати її хореографічну культуру, вчити дитину відрізняти справжнє мистецтво від подібного, виховувати з ранніх років художній смак, закласти ті доброзичливі основи, які допоможуть їй стати людиною з витонченим почуттям прекрасного, людиною, чия душа відкрита назустріч усім проявам творчого таланту, – завдання надзвичайно важливе і водночас складне. І тому вищим критерієм ефективного спілкування дітей з художніми творами повинен виступати вплив мистецтва на розвиток духовної культури особистості.

Статус мистецьких дисциплін по-різному визначається в освітніх системах повідних країн світу. В Німеччині, наприклад, художньо-естетичний компонент в освіті має другорядне значення (3-4 години на тиждень), крім музики, якій приділяється належна увага і яка вивчається до 10 класу. У Великобританії кількість годин, виділених мистецьким предметам, є більшою, особливо значний обсяг цих дисциплін на класичному відділенні школи (менший – на природно-науковому). Театральна гра викладається як самостійний предмет, і використовується як форма вивчення історії, літератури, мови тощо.

Хореографія органічно входить у систему естетичного виховання США, Канади, Великобританії. До середини 80-х років танці були складовою частиною занять з фізичної культури. На сучасному етапі простежується стійка тенденція до викладання хореографії як окремого предмету з першого по випускний клас. Навчання танцям базується на таких принципах:

- учні не повинні лише імітувати танцювальні рухи вчителя;
- навчання танцювальної техніки відбувається поступово (від найпростіших рухів до складніших);
- учні молодших класів виконують в основному танці-імпровізації;
- учні середніх класів – складніші композиції. Здійснюючи естетично-виховні функції, викладачі поступово навчають учнів придумувати свої

танці з подальшим їх виконанням. Головна мета, яка ставиться на цьому етапі навчання – полягає у гармонічному розвитку особистості шляхом гнучкого поєднання репродуктивних та креативних методів навчання;

учні старших класів, продовжуючи ознайомлюватися з різноманітними танцями, вивчають історію хореографії як складову частину світової культури, розвивають вміння критично аналізувати хореографічні композиції [10].

Таким чином, можна зазначити, що в таких країнах як США, Канада, Великобританія набули поширення інтегровані курси, що поєднують предмети естетичного циклу з іншими дисциплінами. Крім «музики», «хореографії» і «мистецтва» впроваджуються ще театральна освіта та кіноосвіта. У початковій школі діють комплексні програми. На предмети естетичного циклу виділено 7 годин на тиждень, при цьому значна увага приділяється художній практиці [12].

Цікавим є освітній досвід Японії, де художньо-естетичний компонент значно більший за обсягом, ніж у західних країнах, і разом з літературою становить близько 50%. Особливістю японської системи освіти є історичні пріоритети естетичного виховання засобами національної культури та мистецтва. Уроки художньо-естетичного циклу часто проводяться на природі згідно з давньою національною традицією: милування красою рідного краю (цвітінням сакури, розмаїттям гірської природи тощо). Осягненню краси природи сприяє і мистецтво ікебани. В Японії важливою складовою освіти вважається каліграфія. Широке впровадження каліграфії в навчальну практику сприяє збереженню традиційних рис японської культури від давнини до сучасності. В старших класах японської школи на вивчення культури і мистецтва відводиться 12 годин на тиждень, крім того пропонуються мистецькі факультативи. Знання традиції, народної пісенної творчості та образотворчого мистецтва мають важливе значення для вступу до вищих навчальних закладів [6].

На жаль, в Україні пріоритети культури і мистецтва не здобули реального визначення. Залишається значна диспропорція між «точними» і гуманітарними, зокрема мистецькими, дисциплінами (якщо навіть у початковій школі музика та образотворче мистецтво складають лише 7%, то в старших класах ці предмети зовсім відсутні). Гуманізація освіти залишається актуальною проблемою сьогодення.

Разом з науковцями, вчителями та мистецтвознавцями [9, 14, 19] можна наголосити, що розвиток сучасного суспільства передбачає пріоритетність людського фактору, збагачення духовного світу особистості, рівня її естетичної культури. В умовах становлення незалежної держави, де творчість за законами краси набуває універсального характеру, посилення впливу естетичної культури особистості на функціонування всіх сфер суспільного життя, стає однією з закономірностей її постійного удосконалення.

Таким чином, історія розвитку танцювального мистецтва свідчить про його великі потенційні можливості впливу на духовний світ дитячої особливості, на емоційну сферу, на пробудження міцних енергетичних

ресурсів кожної людини. У різні історичні епохи жанри танцювального мистецтва цілеспрямовано використовувалися для формування певного типу світогляду, відношення до світу, до людей. В.М. Верховинець підкреслював, що ніщо так не розвиває розумові і фізичні здібності дітей, їх почуття і творчу фантазію, як ігри з рухами, танцями, співами. Де, як не на заняттях з хореографії, можна навчити дітей гарним манерам, ввічливому звертанню, красивій ході, правилам поведінки в суспільстві. На уроках танців можна виробити граційність, витонченість та вишуканість рухів у дівчат; статичність, гарну осанку у хлопчаків [19]. Але танець слугує не тільки красі: це передумова здоров'я людини, естетичної насолоди, радості. Завдяки постійним вправам він розвиває м'язи, надає гнучкості та еластичності корпусу. Недаремно стародавня індійська мудрість шанувала танець як мистецтво, яке приносить людині здоров'я.

Цікавий погляд на мету хореографічного виховання висловлює дослідниця-фахівець Т.Д. Морозовська. Якщо метою хореографічних занять з дітьми є зміцнення індивіда, а створення танцю та вивчення необхідних для цього умінь та навичок відіграють роль засобу для досягнення цієї мети, то відбувається процес «хореографічного виховання» (на відміну від навчання). Отже, метою хореографічного виховання є розвиток чуттєвого сприйняття себе та навколишнього світу через усвідомлення свого тіла, розширення можливостей свого тіла та розуму, навчання сприймати та розуміти мистецтво та розвиток творчих здібностей [14].

Дослідники - хореографи (В. Богданов - Березовський, М.С. Боголюбська [4]), доводять, що у музичності виконання танцю визначальним є слухове сприймання музики. Таким чином, музичність (як узагальнене поняття, що в однаковій мірі стосується і музичної, і хореографічної виконавської культури) необхідно виховувати, слухаючи та вивчаючи музику. Корисним є застосування «методу мовного усвідомлення художнього образу» [14], музичних та хореографічних творів (наприклад, бесіди-обговорення, бесіди - роздуми).

Здатність дітей відчувати образну та «формальну» спорідненість музики та пластики, здатність переведення музичної образності в пластичну, – це необхідне завдання, яке повинно розв'язуватись і на уроках музики, і на заняттях хореографії. Розвиваючи музичність в дитині, вчитель «наповнює» для неї смислом і фізичне вдосконалення, формує уявлення про те, як цілісно підходити до створення танцю, цілісно бачити – сприймати – інтерпретувати багатогранний, синтетичний, поліхудожній хореографічний образ.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Охарактеризуємо ряд загальних психолого-педагогічних умов, сприятливих для художньо-естетичного розвитку дітей:

- ставлення до дитини як до особистості з самоцінним внутрішнім життям, сприяння формуванню конструктивних уявлень про себе, самоповаги та автосимпатії, підтримка віри в себе у випадку переживання дитиною невдач та труднощів;

- розширення чуттєвого досвіду, спілкування з природою, розвиток спостережливості, сприяння естетичним враженням, емпатійному ставленню до всього живого;
- увага до індивідуального зростання, творчої еволюції, заохочення в вияві індивідуальності, наполегливості, підтримка зусиль щодо реалізації своїх задумів;
- створення психологічної атмосфери, емоційного комфорту, сприятливого для розкриття творчих можливостей дитини.

Таким чином, підсумовуючи все вищесказане, можна погодитися з думкою О.О. Мелік-Пашаєва про те, що у школі, де головною метою стане формування особистості, діти будуть займатися не ботанікою, географією, мовами, а розвитком чуттєвого сприймання, уявою, логічним мисленням, набуватимуть досвід моральної поведінки, діалогічного спілкування. Матеріал для таких уроків можна буде черпати з різних галузей культури, мистецтва, науки та оточуючого життя.

Список використаних джерел:

1. Асафьев Б.Г. Музыкальная форма как процесс / Б.Г.Асафьев // – Кн. 1,2. – Л.: Музгиз, 1963. – 378 с.
2. Балет. Энциклопедия. – М.: Сов. энциклопедия. – 1981. – С.64.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн // – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
4. Боголюбская М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания / М.С. Боголюбская // Учебно-методическое пособие для клубных работников. – М.: ВНМЦ НТ и КПР. – 1986. – 96 с.
5. Добровольська Г.Н. Танець, пантоміма, балет / Г.Н. Добровольська // «Мистецтво», – Л., 1975.
6. Завгородня О.В., Моцак Н.А. Експериментальна програма з образотворчого мистецтва Культура і час / О.В.Завгородня, Н.А. Моцак // Україна – країни Сходу. Вип. 4. – К., 2002. – С. 163-165.
7. Захаров Р.В. Записки балетмейстера / Р.В. Захаров // – М., «Мистецтво», 1976.
8. Каган М. Музыка в мире искусств / М. Каган // Сов. музыка. – 1987. – №1. – С.26-38.
9. Кокуленко Б.Г. Степова Терпсихора / Б.Г. Кокуленко // Вид. «Степ», Кіровоград, 1999.
10. Ляшенко М. Введення у дивосвіт музики та хореографії / М. Ляшенко // Мистецтво та освіта. – 1998. – №3. – С.58-63.
11. Мазепа В.И. Художественная культура и эстетическое развитие личности / В.И. Мазепа // – К.: Наук. думка, – 1989. – 296 с.
12. Масол Л. Виховний потенціал мистецтва - джерело освітніх інновацій / Л. Масол // Мистецтво та освіта. – 2001. – №1. – С.2-7.
13. Об источнике способности человека к художественному творчеству / А.А. Мелик-Пашаев // Вопросы психологии. – 1998. – №1. – С.76-82.
14. Морозовська Т. Діалог як механізм танцювальної творчості /Т. Морозовська // Мистецтво та освіта. – 2000. – №3. – С.19-21.
15. Незайкинский Е.В. Звуковой мир музыки / Е.В. Незайкинский // – М. – 1988. – С.8.
16. Новерр Ж. Письма о танце. Классики хореографии / Ж. Новерр // – Л.-М., 1937.

17. Рудницька О.П. Інтегральні зв'язки у викладанні предметів художньо-естетичного циклу / О.П. Рудницька // Початкова школа. – 2001. – №5. – С.40-43.
18. Плеханов В.Г. Література і естетика / В.Г. Плеханов // Т.1, ДІХЛ., М., 1958.
19. Тараканова А.П. Система хореографічного виховання у школах і позашкільних закладах / А.П. Тараканова // Навч.-метод. посібн. – К.: ІЗМН, 1996. – 286 с.
20. Фокин М. Против течения / М. Фокин // – М.-Л., Искусство, 1962. – 106 с.

REFERENCES:

1. Asafev, B.G. (1963). Muzyikalnaya forma kak proses [Musical form as a process]. L.: Muzgiz [in Russian].
2. Entsiklopediya (1981). Balet [Ballet]. MOSCOW: Sov. entsiklopediya [in Russian].
3. Bertshteyn, N.A. (1991). O lovkosti i yeye razvitii [About dexterity and its development]. M.: Fizkultura i sport [in Russian].
4. Bogolybskaya, M.S. (1986). Muzykalno-horeograficheskoe iskusstvo v sisteme esteticheskogo i npravstvennogo vospitaniya [Musical and choreographic art in the system of aesthetic and moral education]. Moscow: VNMTs NT i KPR [in Russian].
5. Dobrovolska. G.N. (1975). Tanets, pantomima, balet [Dance, mime, ballet]. L.: Mistetstvo.
6. Zavgorodnya, O.V., Motsak N.A. (2002). Eksperimentalna programa z obrazotvorchoho mistetstva Kultura I chas [The pilot of Fine Arts Culture and time]. Ukraina – kraini Shodu. (Vip. 4) Kyiv [in Ukrainian].
7. Zaharov, R.V. (1976). Zapiski choreographer baletmeystera [Notes]. Moscow: Mistetstvo [in Russian].
8. Kagan, M. (1987). Muzyka v mire iskusstv [Music in the World of Art]. Sov. Muzyka – Soviet music, 1, 26-38 [in Russian].
9. Kokulenko, B.G. (1999). Stepova Terpsihora [Steppe Terpsichore]. Kirovograd: Step
10. Lyashenko, M. (1998). Vvedennya u divosvit muziki ta horeografii [Introduction to Wonderland Music and choreography]. Mistetstvo ta osvita – Art and education, 3, 58-63 [in Russian].
11. Mazepa, V.I. (1989). Hudozhestvennaya kultura i esteticheskoe razvitie lichnosti [Art culture and aesthetic development of the individual]. Kyiv: Nauk. Dumka[in Ukrainian].
12. Masol, L. (2001). Vihovniy potentsial mistetstva - dzherelo osvitnih Innovatsiy [Educational potential of art - a source of educational innovations]. Mistetstvo ta osvita – Art and education, 1, 2-7 [in Russian].
13. Melik-Pashaev, A.A. (1998). Ob istochnike sposobnosti cheloveka k hudozhestvennomu tvorchestvu [On the source of the human capacity for artistic creativity]. Voprosyi psihologii – Questions of psychology, 1, 76-82 [in Russian].
14. Morozovska, T. (2000). Dialog yak mehanizm tantsyuvalnoi tvorchosti [Dialogue as a mechanism dance creativity]. Mistetstvo ta osvita – Art and education, 3, 19-21[in Russian].
15. Nezaykinskiy, E.V. (1988). Zvukovoy mir muzyki [The sound world of music] Moscow [in Russian].
16. Noverr, Zh. (1937). Pisma o tantse. Klassiki horeografii [Letters of dance. Classics choreography] Moscow [in Russian].
17. Rudnitska, O.P. (2001). Integralni zv'yazki u vikladanni predmetiv hudozhno-estetichnogo tsiklu [Integrated communication in teaching subjects of artistic and aesthetic cycle]. Pochatkova shkola – Elementary School, 5, 40-43 [in Russian].
18. Plehanov, V.G. (1958). Literatura i estetika [Literature and Aesthetics]. (Vols. 1-5). M.: DIHL [in Russian].

19. Tarakanova, A.P. (1996). Sistema horeografichnogo vihovannya u shkolah i pozashkilnih zakladah [The system choreographic education in schools and after-school facilities]. Kyiv: IZMN[in Ukrainian].
20. Fokin, M. (1962). Protiv techeniya [Against the stream] Moscow: Iskusstvo[in Russian].

Poklad, I.N. Socio-psychological assistance to personality by means of arts. *The article analyzes the problem of systemic educational strategy oriented to the active personality who focuses on continuous training, continuity and identity inclusion in an active learning environment, creative process management and talents and creativity development.*

The article presents the theoretical analysis of foreign and Ukrainian researchers' understanding of choreographic culture as a complex individuals' characteristic that combines a musical taste, the ability to understand and assess dance works of various styles, knowledge of music theory, the need for creation and transformation of reality and art, as well as creative and performing skills.

The author discusses the phenomenon of dance from the perspective of the cultural-psychological approach and describes the teaching of artistic disciplines and dancers' training in Germany, Canada, UK and Japan.

The author also analyzes individuals' perception of works of art and the levels and mechanisms of perceiving choreographic images as well as the general psychological and educational conditions that stimulate the artistic and aesthetic development of children.

Keywords: *paradigm, active personality, art, choreographic culture, creative perception, aesthetic activity, image, aesthetic emotionality*

Відомості про автора

Поклад І.М. – провідний науковий співробітник лабораторії загальної психології та історії психології ім. В.А. Роменця, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Україна

Poklad, Irina N. – Ph.D. in Psychology, Institute of Psychology named after G. S. Kostiuk at the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv

УДК 159.97:356.13

П'янківська Л.В.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СИНДРОМУ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» З ЦІННІСНО – СМИСЛОВОЮ СФЕРОЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

П'янківська Л.В. Взаємозв'язок синдрому «емоційного вигорання» з ціннісно - смисловою сферою військовослужбовців. *Стаття присвячена висвітленню проблеми феномену синдрому “емоційного вигорання” у військовослужбовців після повернення їх із зони ведення бойових дій. Здійснено аналіз поглядів науковців щодо бачення синдрому “емоційного вигорання”. Проведено взаємозв'язок “емоційного вигорання” із сенсом та екзистенціальною наповненістю. Описано бачення проактивності, як найголовнішої звички ефективної людини. Наведено модель та шляхи профілактики феномену “емоційного вигорання”.*

Виділено та описано метод виявлення сенсу SEM, який може стати екзистенціальною умовою надання психотерапевтичної допомоги військовослужбовцям, після повернення із зони АТО.

Ключові слова: синдром «емоційного вигорання», сенс, екзистенціальний вакуум, виснаження, екзистенціальна наповненість, «вітальна нестабільність», проактивність, самотрансценденція.

Пьянковская Л.В. Взаимосвязь синдрома «эмоционального выгорания» с ценностно-смысловой сферой военнослужащих. Статья посвящена освещению проблемы феномена синдрома «эмоционального выгорания» у военнослужащих после возвращения их из зоны ведения боевых действий. Осуществлен анализ взглядов ученых относительно видения синдрома «эмоционального выгорания». Проведена взаимосвязь «эмоционального выгорания» со смыслом и экзистенциальной исполненностью. Описано видение проактивности, как главной привычки эффективной человека. Представлена модель и пути профилактики феномена «эмоционального выгорания».

Выделен и описан метод выявления смысла SEM, который может стать экзистенциальным условием оказания психотерапевтической помощи военнослужащим, после возвращения из зоны АТО.

Ключевые слова: синдром «эмоционального выгорания», смысл, экзистенциальный вакуум, истощение, экзистенциальная исполненность, «витальная нестабильность», проактивность, самотрансценденция.

Актуальність дослідження. Значна кількість військовослужбовців Збройних сил та Національної гвардії України, під час ведення військових дій на Сході країни, окрім втрат бойових побратимів, чисельних поранень – зазнають серйозних психологічних травм, спричинених прямою, безпосередньою загрозою їхньому життю та здоров'ю.

Після приїзду із зони ведення бойових дій військовослужбовці повертаються до буденної діяльності, яка диктує високі вимоги до них як до професіоналів. Такі постійно діючі стресогенні чинники як: тривала підвищена психоемоційна напруга, дефіцит часу, відповідальність, відсутність повноцінного відпочинку, добові чергування, недостатня соціальна забезпеченість сім'ї, сімейні конфлікти – сприяють появі характерних ознак «емоційного вигорання» та загостренню отриманих психічних травм (в основному, симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що потребують вирішення.

Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях в зоні АТО, ризикували власним життям і благополуччям, повертаючись до звичайного життя не завжди відчувають підтримку і не отримують життєстверджуючих моментів власної значимості. Крім того, при різкому переході від травматичних подій до буденності змінюється не тільки сам військовослужбовець, але і його реальність та відбуваються сенсові зміни. Саме сенс виступає мотивом, допомагає людині добре адаптуватися, а його втрата – сприяє дезадаптації.

Проблема феномену синдрому «емоційного вигорання» та його взаємозв'язок з ціннісно-смысловую сферою залишається актуальною.

Аналіз останніх досліджень. Поняття «burnout» (вигорання) вперше вводиться в наукову термінологію лише в 60-х роках минулого століття. Аналіз наукових досліджень дозволяє виокремити два умовних етапи у

вивченні даного феномену: клінічний або психіатричний та соціально-психологічний підходи.

У десятому перегляді Міжнародної класифікації хвороб “синдром вигорання” описаний під рубрикою Z73.0, відповідно до якої в основі вигорання закладено фізичне, емоційне та мотиваційне виснаження, результатом якого є порушення продуктивності в роботі, втома, безсоння, підвищена схильність до соматичних хвороб, а також вживанням алкоголю чи інших психоактивних речовин задля отримання тимчасового полегшення. Така фізіологічна залежність уряді випадків є причиною: специфічної форми девіації (В. Менделевич); суїцидальної поведінки людини (Л.М. Юрьєва); сильного психогенного розладу, що напряду корелює з професійною дезадаптацією (Л.А. Китаєв-Смик, Н. Булатевич); нарцисичного особистісного розладу, який викликаний невідповідністю реальної дійсності ідеалам особистості (Г. Фішер); своєрідного виду професійного захворювання осіб (Т.В. Форманюк); особистісної деструкції, що розвивається внаслідок професійної діяльності та стресів (Н.Е. Водоп'янова, Ю.І. Віданова); специфічного виду хронічного стану професіоналів (Є.П. Ільїн); “ерозії душі”: цінностей, настрою, волі (К. Маслач), особливою формою екзистенціального вакууму (А. Ленгле) тощо.

Мета статті полягає у висвітленні взаємозв'язку між синдромом “емоційного вигорання” та ціннісно-сисловою сферою у військовослужбовців, аналізі сучасного розуміння сенсу, надання практичних психотерапевтичних методів, вправ у здійсненні психопрофілактичної роботи з особами, що повернулися із зони бойових дій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здійснення теоретичного аналізу взаємозв'язку синдрому «емоційного вигорання» з ціннісно-сисловою сферою у військовослужбовців, що повернулися із зони АТО є важливим у контексті збереження їх психологічного здоров'я, подальшої адаптації до умов буденності та визначення напрямів профілактики і корекції.

Науковці доводять, що на сьогоднішній день синдром “емоційного вигорання” не обмежується тільки «допомагаючи ми» професіями, але й проявляється за межами професійної діяльності. Цієї думки притримується Н.В. Грішина, яка зазначає, що “емоційне вигорання” негативно впливає на всі сторони життя людини: “хворобливе розчарування у праці як способі набуття сенсу забарвлює усю життєву ситуацію”[3].

Головні симптоми «емоційного вигорання»: виснаження, деперсоналізація, зниження особистісних досягнень, що були виділені К. Маслач, Дж. Соннек доповнює “вітальною нестабільністю” (прояви депресії, тривожності, дратівливості, надмірної збудливості, занепокоєння, пригніченого настрою), що є загрозою не тільки здоров'ю, алей життю людини. Поряд з цими симптоми у військовослужбовців після їх повернення з зони ведення бойових дій можна спостерігати зміни і в їх

ціннісно-смісловій сфері: появі розчарувань, втраті інтересу до спілкування з близькими та друзями, до занять, які були значимі до участі в бойових діях та як крайній прояв відсутність сенсу до життя тощо.

Слід зазначити, що ті військові, у яких життя наповнене сенсом – мають менші прояви ПТСР та рідше підпадають під вплив синдрому «емоційного вигорання».

А.Б. Братусь вважає, що «сенси життя породжується живим образом майбутнього, який освітлює теперішнє» [2, с. 83]. Н.Л. Карпова зазначає, що «на кожному часовому проміжку в людини, як правило, немає тільки одного життєвого сенсу, а є складний їх комплекс» [5, с. 116]. Д.А. Леонтьєв вказує, що особистісний сенс є «формою пізнання суб'єктом власних життєвих сенсів, відображених у свідомості» [8, с. 116]. М.Ш. Магомед-Емінов акцентує увагу на тому, що «для розвитку особистості значимим є не тільки народження і набуття сенсу, але і його втрата» [10, с. 196-197].

В. Франкл вважає сенс – основою існування особистості. Він представляє його у вигляді тріади, яка складається із цінностей творчості, переживань та відношень. Найвищу позицію серед усіх цінностей посідають цінності ставлення, тобто це те, як ми реагуємо на все, що відбувається з нами в житті. Відсутність сенсу за В. Франклом породжує у людини стан екзистенціального вакууму. У трактуванні вакууму він виділяє два дефіцити: втрату інтересу та відсутність ініціативи [9, с. 5]. Як наслідок цих втрат виникає почуття безглуздя (рос. мовою бессмысленности). Франкл акцентує увагу на тому, що втрата інтересу призводить до нудьги, а поява апатії є причиною відсутності ініціативи. Так як почуття пустоти та почуття безглуздя є симптомами «емоційного вигорання», то він його вважає особливою формою екзистенціального вакууму з переважанням виснаження.

В логотерапії синдром «емоційного вигорання» вважають дефіцитом істинного екзистенціального сенсу або наповненості. В. Франкл вводить поняття екзистенціальної наповненості для опису якості життя людини. Усвідомлення особистістю наповненості свого життя цілями і цінностями, які направляють і організують всю її життєдіяльність, передбачає готовність брати на себе відповідальність за їх здійснення. Отже, чим більше очевидний для неї сенс буття, тим відповідальнішими є її вчинки.

Зокрема, А. Ленгле здійснює аналіз взаємозв'язку «емоційного вигорання» з екзистенціальною наповненістю. Він зазначає, що даний синдром виникає не у важкий для людини період часу, а починає повільно розвиватися під час виконання нею щоденної роботи. Вчений розуміє симптоматику «емоційного вигорання» як прояв неекзистенціальної установки по відношенню до життя, в результаті чого ігнорування екзистенціальної дійсності призводить до дезадаптації і виникненню психосоматичних проявів, що виконують захисну функцію для організму. Разом з цим, можна припустити, що погіршення фізичного та психічного самопочуття, загострення хронічних хвороб можуть сприяти екзистенціальному пошуку «повноти життя», його високого сенсу тощо

А. Ленгле вважає виснаження – головним симптомом «вигорання», що спочатку проявляється у погіршенні самопочуття, який впливає безпосередньо на переживання, а потім – на рішення, установки і дії людини, поступово охоплюючи усі три виміри людського буття за антропологічною моделлю Франкла: соматичний, психічний і ноетичний (цінісний) [9, с. 5].

З екзистенціальної точки зору людині, яка страждає від емоційного та мотиваційного виснаження, втоми, безсоння, проявляє конфліктність у спілкуванні, має знижені показники продуктивності в роботі, не вірить в себе, займається самозвинуваченнями і самознищенням, не вистачає справжнього сенсу і вона не може досягти відчуття екзистенціальної наповненості. Негативними проявами заповнення втраченого сенсу є: зловживання спиртними напоями, аутоагресивні прояви (в тому числі і як крайній варіант самогубство). Екзистенціальна наповненість виникає тоді, коли є відчуття внутрішньої гармонії, це переживання свідомого добровільного виконання власної роботи та розуміння її цінності.

М. Хайдеггер рекомендує заповнити пустоту, втрату сенсу: «наповнити чашу значить, при науковому розгляді, змінити одне наповнення на інше» [14]. К. Скалл зазначає, що при наданні допомоги особам, що повернулися з війни, перш за все необхідно опиратися на “екзистенціальну перспективу” [16].

В. Франкл, перебуваючи в надзвичайно складних умовах концентраційного табору, відкриває фундаментальний базовий принцип людської природи: людина має право обирати свободу. На основі якого він розробляє найголовнішу звичку ефективної людини в будь-якому середовищі – проактивність. Вона означає: «...що ми – як людські істоти – відповідальні за своє життя. Наша поведінка – наслідок наших рішень, а не умов середовища. Ми можемо жертвувати почуттями заради цінностей. У наших руках – ініціатива й відповідальність за те, щоб домогтися результату» [7, с. 83].

Надзвичайно проактивні люди визнають саме цю «відповідальність», тобто відповідь на свою реакцію. Вони навчилися підпорядковувати свої імпульси цінностям. Їх поведінка обміркована, свідомо обрана та ґрунтується саме на цінностях.

Разом з цим, В. Франкл розробив та описав метод виявлення сенсу SEM, що складається з чотирьох послідовних кроків:

1 крок – для виявлення сенсу спочатку необхідно побачити та сприйняти можливості через самодистанціювання;

2 крок – співвіднести їх з наявними можливостями, “пропустити” їх через себе, побачити в них цінності через самотрансценденцію (відчуття);

3 крок – знайти єдину для себе можливість, яка б найбільше відповідала наявним обставинам і прийняти її (прояв свободи);

4 крок – обмірковувати способи дії відповідно до власного вибору, тим самим вносячи сенс в життя через відповідальність [10].

Знання цих екзистенціальних умов дають можливість надавати целеспрямовану психотерапевтичну допомогу людям в тому числі і військовослужбовцям, що повернулися із зони ведення бойових дій.

Також заслуговує на увагу багатомірна модель “BASIC Ph”, яка була розроблена в 90-х роках минулого століття ізраїльським психологом, практиком, професором М. Лаадом для терапії пацієнтів з ПТСР та іншими психологічними травмами. Вона у світі використовується для терапії різноманітних кризових станів, психологічних травм будь-якого характеру. Разом з цим може бути дієвою у профілактиці синдрому “емоційного вигорання”.

Модель складається із шести основних каналів або ресурсів: Belief (Віра), Affect (Емоції), Social (Соціальне життя), Imagination (Уява), Cognition (Когнітивні функції), Physical (фізична активність). Усі ці ресурси допомагають людині переосмислити реальність та повернутися до звичайного життя після стресової ситуації і знайти сенс у майбутньому.

Дієвою є вправа “Кроки до свободи”, що розробив, сам виконує і радить учасникам АТО відомий американський психолог, ветеран В’єтнаму, один із трьох засновників нейролінгвістичного програмування Френк Пьюселік. “Кроки до свободи” наступні: визнач сигнал; дихай; задай запитання – дай відповідь; встанови стан; дай назву; повернись в теперішній час. Запропонована вправа допомагає людині стати собою, вернути власний “генетичний дар”, навчає правильно реагувати на стресові ситуації. Автор пропонує для отримання позитивного результату виконувати її по десять хвилин кожного вечора дев’яносто днів.

Френк Пьюселік також виділяє такі основні базові принципи найвпливовіших людей світу як: 1. Карта та територія. 2. Повага. 3. Відмінність=Краса. 4. Маніпуляція=Комунікація. 5. Опір=Сила. 6. Правило 50/50. 7. Довіряй несвідомому. 8. Право на навчання. 9. Ваш найважливіший клієнт. Він зазначає, що вони є основними принципами “мудрих людей” і роблять людей кращими.

Цінності як принципи життя людини можуть керувати її діяльністю. Вони спрямовані на розвиток людської особистості. Цінності є індивідуально інтегрованою частиною духовних загальнолюдських принципів, точкою відліку для всіх дій, вбудованих у повсякденний досвід і поведінку [12; 15].

Отже, участь у бойових діях та інші складні життєві ситуації, що переживає людина, часто призводять до змін особистості, переосмислення себе і оточуючого світу, власних цінностей. Цінності – є принципами життя людини. Жити базуючись на цінностях, уміти підпорядковувати їм свої імпульси – є найголовнішою серед усіх категорій життєвих цінностей. Люди, які втілюють і демонструють такі цінності, є для інших джерелом захоплення, наслідування, мотивують до змін, інновацій, а також ведуть за собою і сприяють розвитку особистості.

Резюмуючи вищевикладене можна стверджувати, що чим більший рівень екзистенціальної наповненості у військовослужбовця, тим менший у нього прояв синдрому “емоційного вигорання”.

Перспектива подальших досліджень полягає у пошуку найбільш ефективних методів профілактики синдрому «емоційного вигорання», переосмислення життєвоважливих цінностей військовослужбовця після повернення із зони ведення бойових дій та наповнення смыслом життя.

Список використаних джерел:

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М.: Информ.-изд. дом «Филинь», 1996. – 472 с.
2. Братусь Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г.Щур. М.: Смысл. 1997. С. 67-91.
3. [Хайдеггер М.](#) Время и бытие: Статьи и выступление. М.: Республика, 1993. 447 с.
4. Davidov E.A. Cross-Country and Cross-Time Comparison of the Human Values Measurements with the Second Round of the European Social Survey / E.A.Davidov // Survey Research Methods 2. – № 1. – 2002 – P. 33-46.
5. Scull C. S. Existential themes in interviews with Vietnam veterans: Doctoral dissertation. Institute of Transpersonal Psychology, 1989.

REFERENCES:

1. Bojko, V.V. (1996)Jenergija jemocij v obshhenii: vzgljad na sebja i na drugih[Energy emotions in communication: a look at ourselves and others] Moscow: Inform.-izd. dom «Filin» [In Russian].
2. Bratus, B.S. (1997)Obraz cheloveka v gumanitarnoj, нравstvennoj i hristianskoj psihologii / Psihologija s chelovecheskim licom: gumanisticheskaja perspektiva v postsovetskoj psihologii [The image of the human in humanitarian, moral and Christian psychology / Psychology with a human face: humanistic prospect in post-Soviet psychology] Moscow:Smysl. S. 67-91. [In Russian].
3. Hajdegger, M. (1993)Vremja i bytie: Stat'i i vystuplenie. Moscow.: Respublika [In Russian].
4. Davidov, E.A. Cross-Country and Cross-Time Comparison of the Human Values Measurements with the Second Round of the European Social Survey / E.A.Davidov // Survey Research Methods 2. – № 1. – 2002 – R. 33-46.
5. Scull S. S. Existential themes in interviews with Vietnam veterans: Doctoral dissertation. Institute of Transpersonal Psychology, 1989.

Piankivska, L.V. Relationship between burnout and servicemen's value system. The article deals with burnout among military personnel after their withdrawal from the war zone. Burnout is described as a form of existential vacuum which allows finding relationship between professional commitments and levels of emotional misbalance. Proactivity is seen as the key stimulus for successful burnout rehabilitation. SEM (sense finding method) is the existential condition for the psychological support for the burned out servicemen.

Active service and other stressful situations stimulate the process of identity transformation, inner and outer reinterpretation, including personal value system and basic principles.

Keywords: burnout, sense, existential vacuum, atrophy, existential completeness, vital unsteadiness, proactivity, transcendence

Відомості про автора

П'янківська Л.В. – здобувач Національного університету оборони України Імені Івана Черняхівського, м.Київ, Україна

Piankivska, Liudmyla V. – Post-graduate student, Ivan Cherniakhivsky National Defense University, Kyiv, Ukraine

УДК 159:615.851.13

Рибик Л. А.

МЕТОДИКА «ЛАБІРИНТ. ШЛЯХ ДО СЕБЕ» ЯК ІНСТРУМЕНТ ГРУПОВОЇ КОРЕКЦІЇ ПРИ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТРАВМІ

Рибик Л. А. Методика «Лабіринт. Шлях до себе» як інструмент групової корекції при психологічній травмі. В статті розглянута гра як метод психотерапевтичного впливу та надано визначення ігротерапії. Обґрунтовано ідеї структурованої ігрової терапії для роботи з особами, які пережили травмуючу подію. Розглянуто причетність архетипу до внутрішнього імплікативного порядку, якій в свою чергу має вплив на характеристики поведінки суб'єкта. Запропоновано авторську психологічну гру «Лабіринт. Шлях до себе» в якості групової терапії. Наведені приклади архетипів, які використовуються для розуміння несвідомих паттернів. Через суб'єктивну інтерпретацію та рефлексію вони впливають на глибинні зміни в структурі особистості. Запропонована методика є частиною програми психологічного супроводження та реабілітації людей, які пережили психологічну травму.

***Ключові слова:** ігротерапія, психотерапія, психокорекція, психологічна травма, адаптація, рефлексія, архетип, лабіринт.*

Рыбык Л.А. Методика «Лабиринт. Путь к себе» как инструмент групповой коррекции при психологической травме. В статье рассмотрена игра как метод психотерапевтического воздействия и дано определение игротерапии. Обоснованно идеи структурированной игровой терапии для работы с лицами, переживших травмирующее событие. Рассмотрены причастность архетипа к внутреннему имплицативному порядку, которой в свою очередь влияет на характеристику поведения субъекта. Предложена авторская психологическая игра «Лабиринт. Путь к себе» в качестве групповой терапии. Приведенные примеры архетипов, которые используются для понимания бессознательных паттернов. Через субъективную интерпретацию и рефлексію они влияют на глубинные изменения в структуре личности. Предложенная методика является частью программы психологического сопровождения и реабилитации людей, которые пережили психологическую травму.

***Ключевые слова:** игротерапия, психотерапия, психокоррекция, психологическая травма, адаптация, рефлексия, архетип, лабиринт.*

Актуальність гри як соціальної та психологічної технології безпосередньо пов'язана зі змінами, які відбуваються в сучасному суспільстві, а саме з формуванням нової парадигми суспільної свідомості. Гра – це унікальний феномен всесвітньої культури, такого ж саме віку, як і людська цивілізація. Найважливіші риси особистості, інтелектуальні ресурси, моделі поведінки демонструються в процесі гри. Саме тому гра як метод активно використовується в дитячій психології, в психології

управління. Не можна недооцінити гру як метод глибинної психокорекції при роботі з психологічною травмою. Гра має великий потенціал щодо гармонізації соціальних стосунків, відреагування негативних емоцій і встановлення контакту з близьким оточенням і сприяє подальшій соціалізації особистості.

В даній публікації аналізуються теоретичні проблеми дослідження ігротерапії та пропонується авторська гра «Лабіринт. Шлях до себе» як метод психокорекції.

При цьому під ігровою психотерапією будемо розуміти метод психотерапевтичного впливу і психологічної корекції в процесі умовного моделювання реальних життєвих ситуацій, заснований на принципах психодинаміки і спрямований на розвиток особистості, який ґрунтується на внутрішніх можливостях.

Термін «ігрова терапія» був запропонований Мелані Кляйн. У 1919 році вона почала застосовувати методи ігротерапії, вважаючи, що гра дає змогу проникати у підсвідомість.

Анна Фрейд застосовувала ігротерапію при роботі з дітьми, які пережили бомбардування Лондона під час Другої світової війни. Вона встановила, що гра є важливим фактором встановлення емоційного контакту з дитиною, за допомогою якого дитина вербалізувала свої свідомі та несвідомі страхи, таким чином пережите не перетворювалось на психологічну травму.

Другий напрям ігрової терапії виникло у 1930-х роках з появою робіт Девіда Леві, в яких розвивалися ідеї терапії реагування – структурованої ігрової терапії для роботи з особами, які пережили якусь травмуючу подію. Леві був впевнений, що гра дає можливість відреагування психічних травм [9, с. 365].

В 1936 Отто Ранк акцентував увагу на концепції волі як внутрішньої сили, спрямованої проти примусу і водночас направлену на організацію і інтеграцію Я самості [12]. Також він переніс увагу з дослідження несвідомого людини на розвиток відносин у системі «терапевт-клієнт», поставивши в центрі уваги те, що відбувається «тут і тепер». Це в свою чергу стало філософською базою для третього напрямку в ігровій терапії, а саме «терапії відносин» авторів Джессі Тафта і Фредерика Алена у 1994 році.

Паралельно, у 1993 році, К. Роджерс пропонував ідеї недирективної ігрової терапії, розширивши її концепції, і запропонував систему клієнто-центрованої терапії [10].

Згідно Френку, гра – це символічна мова для самовираження, в грі відіграються приховані травми і переживання, проявляються особливості Я-концепції [6]. В процесі ігротерапії усвідомлюються рефлексорні моделі поведінки та формуються нові позитивні патерни.

Опис використання гри з метою діагностики та психокорекції при роботі з травмою можна знайти в роботах М. Кляйн, Дж. Тефт, Ф. Аллена, Г. Лендрета, Л. Е. Хоумаєра, П. Вебба, Д. М. Леві, А. І. Захарова, І. В. Добрякова та ін.

Психічна травма – наслідок травматичного стресового впливу; передбачає крайній (екстремальний) ступінь стресогенності фактору, який руйнує систему індивідуальних особистісних захистів, що призводить до глибоких порушень (від психологічних до біологічних) цілісної системи функціонування практично будь-якої людини [8, с. 10].

Дж. Герман вважає, що «досліджувати психологічну травму означає зустрітися лице в лице з такими суперечливими якостями людини, як уразливість перед навколишнім світом та потенціал зла в людській природі. Також це означає свідчити про жахливі події» [5, с. 17].

«Жахливі події» можуть бути і на рівні окремої родини і на рівні всієї країни, але, як показує історичний досвід, завжди в зоні ризику жінки і діти. Неможливість захистити себе фізично призводить до емоційної напруги, що в свою чергу є наслідком страхів, фобій і можливих психосоматичних проявів. Стресові події піднімають з глибин несвідомого латентні паттерни. Таким чином, зовнішній вплив жахливих подій, таких як насильство, неволя, втрата близьких і внутрішня напруга, соціально-політичні та військові конфлікти, викликані з одного боку неготовністю повірити і прийняти ці події, а з іншого – непередбачуваністю власної реакції, служать передумовою психічної травми.

Традиційне виховання майже стовідсотково передбачає, що жінки не готові протистояти стресогенним чинникам. Суб'єктивне сприйняття подій нетипових для звичайного життя відкладається у підсвідомості асоціативними образами, які накопичуються і травмуючі події виконують роль спускового механізму, який запускає трансформацію особистості. Ми не стверджуємо, що ці трансформації негативні, навпаки, досить часто, проходячи через життєві іспити, людина набуває, окрім досвіду, ще й мудрість, здатність щиро співчувати, здатність знаходити шлях до змін в будь-яких ситуаціях, тобто – відбувається процес самоактуалізації. Динаміка психічних змін залежить від характеристик особистості, умов існування, попереднього досвіду, в тому числі, і ранньої травматизації. Але при всій різноманітності проявів, як то кажуть – кожна людина нещасна по своєму, існують спільні риси проходження різних стадій горя і адаптаційного періоду.

При втраті «звичайного життя», коли руйнуються сенс, цінності, очікування, відбувається також руйнування ілюзій безпеки, стабільності, невразливості. Людина шукає новий сенс життя, нову точку опори, нові можливості самореалізації.

Так, наприклад, вдови при раптовій зміні соціального статусу вимушені змінювати соціальні ролі, а це, в свою чергу, впливає на самоідентифікацію і самосприйняття, що може сприяти глибоким змінам в структурі особистості. Зважаючи на типовість прояву, універсальність і циклічність психічних реакцій, ми підтримуємо академіка Т.С. Яценко, яка говорить «про причетність архетипа до імплікативного порядку, якій має вираження в континуумі визначених характеристик поведінки суб'єкта» [14, с. 135].

Дослідження індивідуальності прояву реакції психіки на травмуючі події шляхом використання особистісно-міфологічного підходу дало можливість вийти на глибинний рівень «групового несвідомого народу», який служить джерелом формування варіантів життя шляхом ототожнення себе з героїчною особистістю народних міфів, казок [11].

При роботі з психічною травмою К.Юнг наполягав на необхідності «знання травматично - афектованого психічного, якого людське буття не має і яке може бути вироблено лише дослідженням роботи несвідомого» [13, с. 37]. Почуття і емоції, які людина переживає сьогодні, були актуальними і сто, і дві тисячі років тому. Саме тому знання «суб'єктивного змісту свідомого» має бути пов'язане з колективним несвідомим, яке має своє відображення в епосі. Пізнаючи сенс античної культури і вибудовуючи зв'язок з героями на рівні інтелектуального розуміння і внутрішнього співчуття, ми можемо відкрити «заблоковані проходи нашого власного психічного» [13, с. 47].

Психічні структури – своєрідні моделі поведінки – закладені в свідомість при народженні, – це архетипи колективного несвідомого. Нашій психіці притаманна здатність вибудовувати зв'язок свідомого з несвідомим, що зменшує внутрішню емоційну напругу. Через рефлексію відбувається наповнення архетипічного образу власним імпульсом і індивідуальним змістом. Т.С. Яценко вважає, що архетип передає «емотивні навантаження психіки», що в свою чергу відображає наслідки афективних аспектів процесу адаптації [14, с. 139].

Трактування архетипу в рамках ігротерапії дозволяють проводити психокорекцію шляхом встановлення логічного зв'язку між актами поведінки і власною інтерпретацією їх самим суб'єктом. Зрозуміти архетип можливо лише за умови наповнення образу індивідуальними ідеями та думками.

Осмислення архетипічних образів дало змогу розробити психологічну гру «Лабіринт. Шлях до себе». Основна ідея ігротерапії – створити безпечний простір, в якому можливо опосередковане трактування тих чи інших моделей поведінки, вербалізація несвідомих установок і усвідомлення проблематики, яка актуалізується на даному етапі. Задачі ігротерапії – гармонізувати психічний стан кожного учасника, відшукати внутрішні ресурси, створити атмосферу легкості і підтримати базові ціннісні структури особистості. Мета ігротерапії – психокорекція особистості шляхом переводу потенційних рис архетипу несвідомого в стан реального, свідомого або врівноваження декількох суперечливих архетипічних образів.

Ігрове поле – схематичний лабіринт. Саме він якомога краще демонструє багатомірність і багаторівневість персонального простору. Згідно грецькій міфології, лабіринт побудував майстер Дедал за наказом критського царя Міноса, аби заточити туди Мінотавра – сина білого бика і Пасіфаї. Мінотавр міг там жити, але не міг вийти з нього. І так кожна людина, яка потрапляла до лабіринту, не могла знайти вихід. Ніяких перешкод не було, але властивості психіки замикали її назавжди в

підземеллі, і жертва блукала темними коридорами, доки не натрапляла на такого ж нещасного в'язня, що безнадійно заблукав, – людоїда Мінотавра. Єдиний, хто зайшов до лабіринту за власною волею – герой Тезей, ціллю якого було знищення чудовиська. Міф – це метафора, гра – це також метафора, отже ми маємо метафору в метафорі. Кожен гравець повинен сам відшукати відповіді на свої запитання, зустрітися чи не зустрітися зі своїм власним мінотавром і зробити висновки.

В міфології лабіринт символізує смерть і відродження. Це своєрідний шлях ініціації героя. В давнину казали: «Знайдеш вихід з лабіринту – знайдеш безсмертя».

Гра проводиться у групі з 5 – 8 осіб. Кожному учаснику роздається бланк для нотаток, де буде вказано елементи гри і поле для власних висновків.

Перед початком гри формується запит. Він може стосуватись родинних відносин, взаємодії в професійному середовищі, самосприйняття і особистісного росту.

Психолог виконує обов'язки ведучого, видає картки, допомагає гравцям з формулюванням запиту та з трактуванням архетипів. Створює атмосферу доброзичливості та взаємопідтримки.

Кожен гравець повинен самостійно пройти лабіринтом і знайти шлях назад. Як видно на Рисунку 1, на ігровому полі є запитання, фант і архетип.

Рис.1



Запитання спрямованні на аналіз свого емоційного стану, своїх думок і свого свідомого і несвідомого ставлення до власного запиту. Архетипи прописані, спираючись на досвід, викладений в книгах Джин Шинода Болен [3,4.] та Галини Бедненко [1, 2], а також на аналізі міфів у трактовці Миколи Куна [7]. Пантеон богів будь - якої релігії – це людське уявлення про світ і про самих людей. Окремі риси архетипів богів, як позитивні так і негативні, потенційно присутні в кожній людині. Антична міфологія стала фундаментом європейської культури, тому не тільки архетипи богів, а і риси героїв міфів проявляються у повсякденному житті. Аналізуючи архетип бога або героя відповідно до свого запиту, гравці проходять шлях сомокорекції. В грі використовується 26 архетипів які виглядають як картки, (див. Рисунок 2), і також текст, приклад якого наведений далі.



Рис.2

“Аріадна. Для одних Аріадна – архетип життя, для інших – архетип смерті. Треті вважають, що Аріадна – це просто буття, четверті бачать в ній ніщо. Архетип Аріадни уособлює глибинну фемінну природу, практично божественну, але виявлену в образі земної жінки. Природу наївну, щирю, і яка прагне до глибинного союзу з природою божественного – того, що вона вже пізнала в собі і здатна до сприйняття ззовні. Аріадна для греків – це душа, яка дає Тесеєві відповідь, ключ, вказує йому вихід, підказує рішення саме тієї миті, коли він втрачає будь-яку надію. Вона переживає за нас, вона підказує нам рішення в найпотрібніший момент – така Аріадна, Душа, рятівниця, яка завжди з’являється вчасно, щоб допомогти нам впоратися із завданням. Тезей. Герой – це ще несформований образ, місія якого в творенні. Він наділений винятковою природною енергією, яка дає йому необмежені можливості від самого моменту його народження. Тому весь шлях героя - це ряд чудесних подій, укладених в форму довгої, епічної пригоди. Саме пригода дає герою можливість розкрити свій потенціал, набути досвіду і уславитися Героєм. Образ Героя «на порозі» зустрічі зі своєю Тінню, на пограниччі звичного героїчного шляху і невідомої дороги, що веде до переусвідомлення. Герой повертається до виходу, підбираючи нитку і знову змотуючи її, і з лабіринту виносить клубок – ідеально круглу кулю. Куля, яку він створює, збираючи нитку, – це досконалість, якої він досяг, убивши Мінотавра, а значить – пройшовши випробування і вийшовши з лабіринту. Мінотавр. Суперечливий образ, в якому злилися воедино несумісні поняття: звіряча жорстокість і людяність, гнів і страждання, смерть і надзвичайна життєздатність, – мабуть, один з кращих символів свідомості людини. Лабіринт з ув’язненим в ньому Мінотавром – образ, який породжує безліч думок, емоцій і асоціацій. Нестерпна ситуація, яка не може змінитися, поки чудовисько не буде переможене в сутичці зі свідомістю. При розгляді цього міфу в іншому ракурсі, Мінотавр постає як якийсь страж, захисник центру. Потрібно пам’ятати, що Мінотавр сильний, поки ми дивимося на

нього через призму власного страху і нерозуміння. Символ агресії, що управляє свідомістю. І наше завдання – не ставати рабом і заручником свого персонального мінотавра, не дати йому скластися, змужніти і вирватися з лабіринту.

Дедал. Творець – це інше ім'я Бога. Творець створює щось принципово нове, те, чого не існувало раніше. Творець створює закінчену структуру з підготовленого хаосу.

Унікальна комбінація рис – реалізму і артистичності – дозволяє Творцям вирішувати проблеми геніально - витонченими способами, про які інші навіть і не думають, або думають, що це їм не по силам. Ознака справжнього Творця – реалізовані ним у різних сферах проекти. Вони завжди індивідуалісти.

Він здатний здійснювати спонтанні дії, хитрі і руйнівні, навіть злочин, але приховувати це і від інших, і від себе самого.

Пасткою для творця може бути прагнення до досконалості і страх посередньо втілити своє бачення.

Медея. Архетип фатальної жінки і дружини, дружини - чаклунки. У ній втілюється сила і краса початкового жіночого демонізму. Вона і майстерна чаклунка і вона ж – хранителька вогнища. Фатальна жіночність під заступництвом диявольською Ночі насичує свій голод. Медею охопила пристрасть і дика природа. Вона бере силою те, що їй призначено, і п'є життєву силу інших, щоб існувати вільною і безсмертною.

Психологічний портрет Медеї – сильна і владна, але невпевнена в собі жінка. Її пристрастний темперамент робить надмірними всі її почуття. Її сила спрямована на саморуйнування. Людина не просто страждає, а є неспокійною серед суперечливих пристрастей.

Принести все в жертву своїм бажанням і не отримати бажаного - це приреченість. Помста зведена в культ і в досягненні цієї мети не існує ніяких табу.

Мінос. Цар, з одного боку, як безсумнівний улюбленець богів (а везіння, удача і милість Долі надзвичайно важливі для будь-якого правителя), з іншого – лукавий володар. Він не може втриматися, щоб не залишити за собою те, що повинно належати іншому. Лідер, який порушує свої ж правила.

Це людина, яка страждає від неможливості отримати задоволення від благ, якими вона фактично вже володіє. Мінос домігся безмежної могутності, проте оступився на дрібниці, такій як втеча майстра, за яким чомусь особисто відправився в погоню. Дедала він, звичайно, виявив, але разом з тим і знайшов свою смерть. Можливо, мораль цієї історії в тому, що не слід занадто сильно захоплюватися помстою, а може бути в тому, що не треба робити все самому.

Пасифая. Архетип жертви – один з головних архетипів, надзвичайно поширений і різноманітний в проявах. Світ несправедливий – я страждаю з чужої злої волі.

Пасифая уособлює собою архетипічний конфлікт між матриархальними і патріархальними цінностями, що змагаються за владу.

Також явний приклад мимовільного підпадання під чужий емоційний стан, який починає сприйматися як свій власний.

У нашому несвідомому беруть початок думки і народжуються бажання, які пізніше втілюються у вчинки і дії; при цьому створюється враження, що вчинки продиктовані свідомістю. Насправді свідомість в даному випадку має підпорядковану функцію, так як причина того, що відбувається зараз полягає в тому, що було закладено в підсвідомість раніше.

Пітфей. Шахіст. Він оцінює ситуацію, як би спостерігаючи зверху - хто бере участь в партії, який розвиток подій можливий. Цікаво в цій історії те, що Пітфей врахував побажання Богів, інтереси героїв і розіграв свою партію. Легко, спокійно, тверезо оцінюючи характер фігур на шаховій дошці. Якщо є шахівниця, то ж має бути той, хто рухає ці фігурки? Або фігуркам здається, що вони самі ходять?

Єгей. Це за природою найбільш емоційні і вразливі люди. Якщо їхні емоції не отримують належного застосування в житті, то весь нерозтрачений потенціал проявляється у вигляді емоційних крайнощів. З почуття страху і тривоги – в безпричинну радість і екзальтацію, і назад.

В основі всіх емоцій – страх смерті. Притому, страх і фізичної смерті своєї і своїх близьких, і психологічної смерті (бути переможеним), і соціальної (позбутися влади, статусу).

Людина, ведена страхом, імпульсивна в діях, але пасивна в елементарному логічному аналізі. Як наслідок – робота з мінімальним результатом або ж зовсім без такого.

Ефра. Це наша внутрішня дитина. Вона означає спонтанність, безпосередність, неупередженість, відкритість. Це безтурботна гра, елементарна радість життя, період, коли ми з веселим подивом і без будь-яких конкретних очікувань вступаємо в незвідане. Втім, цей архетип може означати і інфантилізм з усіма його атрибутами – пасивністю, наївністю, керованістю ззовні, так і просто дурістю. Або ж – мудру простоту, смиренність, скромність запитів і потреб.

Дивовижний приклад, коли людина отримує всі блага життя, не докладаючи зусиль. Тільки тому, що вже по праву народження належить бути жінкою, царицею, матір'ю героя.

Зевс. Божественний Зевс у всій своїй славі є нам як світло і несе світло і усвідомлення людям. У темному ж своєму прояві він виступає як ворог життєвої сили, – закостенів в правилах і законах, що чинять опір будь-яким змінам, що боїться будь-якої зміни статус-кво.

Світло і влада – два найважливіших його атрибута. Блискавки і орел – два головних символи Зевса. Вони як не можна краще виражають властиві цьому архетипу здатності швидко приймати рішення і впливати здалеку.

Основні проблеми цього архетипу – бачить загальну проблему, а не окремі факти; хто сильніший, той і правий. Завжди присутній страх бути скинутим, а тому придушення будь-якого зростання оточуючих.

Криза – це благословення небес. Зевс часто не бачить своїх проблем і не розуміє, що йому необхідно рости, поки не трапиться ситуація, коли він вже просто не зможе ігнорувати почуття – або чужі, або свої.

Зевсу, що вклав в своє становище і авторитет багато сил, потрібно чимало відваги, щоб ризикнути здатися дурнем, виявити свою слабкість або звернутися до нового досвіду з відкритістю дитини і незграбністю новачка. Однак саме це йому необхідно зробити, щоб вирости і зцілитися.

Посейдон. Мчить по морю на запряженій кіньми колісниці бог океану і бог коней Посейдон. Він уособлює два древніх символу несвідомого: коня і воду. Вода завжди асоціювалася у людини з численними таємницями, нескінченними можливостями і нескінченними небезпеками текучого царства несвідомого. А кінь з його неприборканої міццю уособлює інстинктивні спонукання нашої первісної природи.

Архетип Посейдона проявляється через бурхливий темперамент. Це безтурботне море, яке в будь-який момент може підняти шторм, а потім воно знову стане спокійним. Коли емоції пригнічуються, коли не признається даний аспект особистості, вода йде під землю. Підземні води не видимі, але вони присутні в якості почуттів, непроявлених емоційних глибин. Однак тільки цей архетип дає можливість пробудити джерело, а значить випустити на волю необхідну для життя вологу.

Психологічний зростання можливе тоді, коли вроджена зв'язок з царством емоцій знаходить вираз у роботі, взаємини і творчої діяльності.

Аїд мешкає недалеко від батька – в тому ж світі мертвих. Такий йому випав жереб, але і коли подібні речі відбуваються в житті, людина рідко з власної волі вибирає собі подібну долю. Все виходить само собою.

Архетипічна приналежність до родової і сімейної історії. Людина живе не своїм життям. У той же час він володіє якоюсь прихованою від інших інформацією про себе і про навколишнє оточення. Аїд виявляється «тіньовою фігурою» в сучасному світі.

Близькість до підземного світу і скарбів несвідомого дає йому можливість витягати з глибин забутого і витісненого, з печер і ущелин невідомого колективного несвідомого щось особливе.

Аїд здатний показати нам своїх (а іноді – і наших) демонів, невиразні страхи або жах, допомагає зануритися в незвідане і таємниче.

Аполлон. Охоронець гармонії – космічної та людської. Уособлює схильність до всього зрозумілому, визначеному, вимірному.

Архетипу Аполлона властива емоційна відчуженість. Це в свою чергу дозволяє об'єктивно оцінювати будь-яку ситуацію, орієнтуватися на цілі, не потрапляючи в полон власних ілюзорних почуттів.

Прагнення до досконалості і зацікавленість в кінцевому результаті дозволяють домогтися успіху, проте перфекціонізм може стати на заваді.

Якщо Аполлон дає волю емоціям, то це схоже на укусу отруйної змії. Він, звичайно ж, боляче ранить навколишніх, але головна проблема в тому, що при поділі на світлу і темну сторону особистості, зазвичай в першу чергу страждає його ж світла сторона, а потім вже осмілилися розгнівати сонцеподібним.

Завдання Аполлона навчиться приймати те, що неможливо змінити, а можна лише погодитися з його існуванням, перерости рамки логіки і знайти цілісність особистості.

Арес уособлює агресію, грубу і криваву, – якою вона була до того, як її приборкала і придушила цивілізація. Цей архетип спонукає до фізичної дії, спонтанної, інстинктивної, а тому не завжди логічної, продуманої і безпечної. Імпульсивність призводить до обмеженості у виборі дій кожної ситуації.

Арес проявляється через пристрасні бурхливі реакції й емоційні сплески, що дає змогу проживати ситуації через тілесні відчуття, а значить повністю бути зануреним в момент «тут і зараз».

Завдання даного архетипу – свідомий вибір і контроль рефлексивних реакцій.

З психологічної точки зору, Арес є тінь Зевса – ту частину природи, якої той нехтує, оскільки вона в ньому недостатньо розвинена і суперечить ідеалізованому образу себе.

Арес, запечатаний в бронзовий посуд, символізує невиявлені грані особистості.

Гермес – це рух, нові починання, несподіванки і щасливі збіги. Можливість переходити з одного урівня на інший, легко перетинати кордони.

Гермес служить провідником душ в містичному і психологічному подорожі, направленому на єднання Аніме та Анимуса.

Виявлений Архетип Гермеса – це здатність генерувати ідеї і відразу ж здійснювати їх.

Також Гермес – це наш внутрішній Алхімік, що перетворює свинець в золото. Будь який життєвий досвід він використовує для трансформації особистості і духовного зростання. Легкість, грайливість, допитливість, відкритість нових знань, все те, що властиво дитині, рятує дорослого від депресії і розчарування.

Однак, весь цей набір позитивних якостей можна направити на крутість і фарс, і залишитися назавжди молодим і безтурботним.

Гефест. Він відкинутий усіма, але його працею і потом створена цивілізація; він нескінченно винахідливий: майже всі генії світу належать до цього архетипу. Вибухонебезпечний, як вулкан, проте не любить війни і чвари і від природи є миротворцем і гуманістом; простий, як сам вогонь, і настільки ж енергійний.

Архетип Гефеста становить основу глибокого інстинктивного прагнення працювати і творити "в кузні душі". Краса і глибина особистості вибирається в зримі форми. Це шлях особистого становлення, коли внутрішній сенс знаходить фізичну форму, а потім приходить усвідомлення значення цього об'єкта внутрішньої реальності. Творячи, ми відкриваємо зовнішньому світу невисловлені глибини своєї душі.

Це інтровертний архетип, так що основне завдання – пізнати себе, відчувати свою компетентність і значимість. Друге завдання – навчиться спілкуватися і висловлювати свої думки в словах.

Навчившись цінувати себе і свої справи, ми будемо розвивати свої таланти, будемо жити в стані щастя самореалізації і нести людям радість, а значить ми будемо виконувати свою Місію.

Діоніс. Архетип Діоніса володіє як потужним позитивним, так і негативним потенціалом, в ньому змішалися самі піднесені і самі ниці почуття. Присутність цього архетипу веде до виникнення конфлікту як всередині психіки, так і в стосунках людини з суспільством.

Здатність повнокровно жити в поточному моменті, і цей момент стає ниткою, органічно вплетеною в гобелен емоційно багатого цілісного і відповідального життя. Але цей архетип потребує розвинути в собі здатність спостерігати і приймати своє Его.

Діоніс славиться як Ліей ("визволитель"), він звільняє людей від мирських турбот, знімає з них пута розміреного побуту, рве кайдани, якими намагаються облутати його вороги, руйнує стіни.

Артеміда, богиня полювання, персоніфікує незалежність духу. Як архетип, вона дає право переслідувати свої власні цілі в обраній нею самою області.

Артеміда завжди виконує Завдання. Є мета, і необхідно її досягти. Артеміда ж – та, хто досягає і домагається. Навіщо саме це потрібно і до чого призведе – її не хвилює; довести, що можеш, – ось головне завдання. Ми ж, віддаючи собі в цьому звіт, здатні усвідомлено і в потрібні моменти активізувати в собі цей архетип і його характер.

Щоразу вона здатна доводити, що «вся сила – в правді», по-жіночому наполегливо і по-чоловічому агресивно.

Досвід і здатність архетипу Артеміди говорити «Так», коли хочеш і думаєш «так», і «Ні», коли хочеш і думаєш «ні», – це величезна цінність.

Двоїстість Артеміди знаходять своє відображення в тому, що з одного боку оберігаються жіночі цінності, такі як свобода волі і право вибору, а з іншої сторони приноситься в жертву традиційне жіноче начало – дбайливість, прихильність до близьких, а значить в якійсь мірі і залежність.

Артеміда повинна розвивати свої потенційні можливості – восприімчивість і вміння будувати близькі стосунки.

Афина. Це Анимус-Логос, Божественне слово, одухотворений Сенс.

Здатність до успішної реалізації в зовнішньому світі; талант тактика і стратега; здатність застосовувати розум, логіку і раціоналізм як зброю; тверезість і розрахунок.

Афіна – покровителька ремесел і будь-якої професійної майстерності. Це богиня нашого повсякденного життя. Будь-яка професійна сфера діяльності вимагає від нас якостей, які дає або з якими пов'язаний архетип Афіни. Це терпіння, старанність, уважність, послідовність, вміння бачити результат заздалегідь і цілком, здатність розвивати і вдосконалювати процес і навіть задоволення від виконаної роботи.

Архетип Афіни вимагає відстороненого (як ніби з Олімпу) погляду, холоднокровного, обдуманого поведінки.

Афіна невразлива для ірраціональних спонукань, вона ніколи не втрачала голови і не піддавалася покликом серця. Однак психологічні обладунки блокують можливість розвинути інші аспекти особистості.

Архетип Афіни – це голос жіночої мудрості в чоловічому світі.

Афродіта. Згадайте стан, коли ви закохані – ширяння над землею, вам все підвладне в цьому світі, ви всемогутній, світ прекрасний. Це почуття перетворює все навколо в казку. Ми отримуємо задоволення від споглядання краси, від радості буття і здатні розчинитися в цьому переживанні.

Також для закоханості важливо стан «тут і зараз», перебування в поточному моменті, яке здається вічністю, залученість в чуттєві і сенсорні переживання.

Архетип Афродіти спонукає людей творити, вчитися і наслідувати. Він дає бажання виділитися, прославитися. Як наслідок вибирається робота не та, яка дає стабільність і достаток, а та, яка дає драйв і націлена не на досягнення результату, а на процес.

Основні завдання для даного архетипу – зупинятися в складній і заплутаній ситуації і не діяти, доки не виникне ясність і довіра до внутрішніх інтуїтивних процесів. Наступне завдання – знайти своє місце в соціумі, не втративши себе.

Афродіті характерна здатність поставати в різних амплуа і образах, змінювати ролі. Перемикається в залежності від ситуації, бути різною.

Геката Богиня меж – всі двері і дороги в її віданні. Саме вона відкриває новонародженим двері в наш світ. Вона може бути доброю і злою чаклункою. Вона може багато робити і при цьому залишатися невідомою.

Богиня, що пробуджує прагнення до духовності, до магії та містики.

Архетип Гекати проявляється в разі випробувань, що вимагають переходу на ту сторону життя, незвичайного, містичного досвіду, випадкових або не випадкових магічних операцій. Поступово відходять мрійливість і заглибленість у себе, Геката вчить думати і діяти. Або діяти при нагоді.

З архетипу Гекати ми слідуємо безлічі неписаних правил людської долі. Це народна мудрість в прислів'ях, попередження в прикметах і уроки життя в бабусиних казках.

Гера, богиня шлюбу, шанована і зневажена. Велична, царствена, прекрасна. Її ім'я означає "Велика пані".

Вона більшою мірою, ніж будь-яка інша богиня, мала чітко виражені позитивні і негативні властивості. Вона уособлення могутньої сили радості і болі в особистості.

Ототожнення з архетипом Гери – це спосіб повернутися в сакральний момент, опинитися символічному місці і часу. На містичному рівні архетип шлюбу, який уособлює Гера, висловлює прагнення до цілісності.

Ще один варіант бачення альтернативних сторін архетипу Гери в житті людини – це внутрішній голос незадоволеності, який шепоче про те, що «все не те», і життя пішло зовсім не так, і домігся не того, чи взагалі нічого не добився ... І про те, що треба щось міняти, і про те, що вже може не

вистачити сил. Це голос сумніву і зневіри. Рада не відмахуватися від цього голосу, а прислухатися. Після того, як внутрішня «злісна фурія» висловить все, що думає, вона скаже, що треба робити.

Так проявляється божественність архетипу Гери – то, що ми не можемо розрахувати і зрозуміти, а часто і пересилити.

Гестія. Це гармонія і тихе щастя, відчуття себе «своїм і на своєму місці». Для Гестії найважливіше не статус, а сенс і душевний спокій.

Гестія – богиня не тільки домівки, а й храмового священного вогню. Її архетип представляється і в образі служниці божества, жриці, яка присвятила себе вищого сенсу, далекому від людських турбот і суєти.

Це наша увага до інтуїтивної і мудрої частини нашої душі.

Також це сталева воля і твердість при зовнішньої невитіюватісті і м'якості.

Гестія – «богиня маленького сюжету». Вона пішла з Олімпу вниз, до людей. Так і архетип Гестії зосереджує нашу увагу на повсякденності, справах термінових і необхідних саме зараз, на буденні події, збираючи їх все в яскраву мозаїку. Всі дрібниці здаються химерними і цікавими, що мають якийсь свій сенс.

Зміни відбуваються не зовні, а всередині людини. І, змінивши світ всередині себе, можна очікувати нових поворотів долі в зовнішньому світі.

Деметра – архетип Великої Матері, безмежний як у своїй щедрості, так і в своїй смертоносності. Деметра виступає в ролі божественної сили, присвячується в таїнства безсмертних. Це материнська складова душі. Вона може подбати про наш внутрішній дитину і вона ж забезпечує репродуктивність в повсякденному житті. Вона – та, що дає щось цьому світу. Її прояви різноманітні.

Родючість землі для хлібороба не мислить поза уявленням про неминучу повторюється смерті рослинного світу. Без смерті неможливе відродження світу у всій повноті життєвих сил.

Міф про викрадення і повернення Персефони стає актуальною метафорою багаторазової смерті і відродження протягом одного життя. Деметра оберігає цілісність душі. Тому кожна втрачена частка – її дитя, про який вона плаче, кожна знайдена - радість, яка повернулася до неї. Це історія про трагедію, подвиг, смерть і відродження.

Персефона. Її історія – це природна метафора статусно - вікової ініціації, дівчина виходить заміж і стає жінкою.

Людина перебуває під впливом двох аспектів: Кори і Повелительки підземного царства. Я можу коритися і можу керувати.

Персефона стала царицею підземного світу і в той же час була міцно пов'язана зі світом земним і небесним.

Царство Аїда може символічно представляти глибокі пласти душі, де «поховані» спогади і почуття, де знаходяться інстинкти. Архетип Персефони дає здатність занурюватися в особисте несвідоме і в стані цілісності повертатися в его-реальність.

Наявність даного архетипу в особистості можна порівняти з алмазом – в різних ситуаціях він автоматично повертається новою гранню. Вибір за вами, робити з алмаза діамант чи ні.”

Таким чином ми спробували охопити весь спектр психологічних та емоційних проявів, охарактеризувавши це не як проблему чи недолік конкретної людини, а як прояв несвідомих паттернів які можуть бути нівельовані за рахунок розвитку конкретних архетипів.

Основним своїм здобутком вважаємо роботу з особистісними цінностями, які актуалізуються в грі та переосмислюються. На даний час гра «Лабіринт. Шлях до себе» є частиною програми психологічного супроводження та реабілітації людей, які пережили психологічну травму. Аналізуючи поведінку учасників, ми можемо стверджувати, що гра дозволяє зберігати і набувати психічного здоров'я, визначає відносини з оточуючими. Також вона володіє лікувальною дією, позбавляє від психотравми, дозволяючи пережити травмуючі життєві обставини в полегшеній формі. Гра дозволяє звільнитися від емоційної фрустрації та напруги. Отже ігротерапія ефективна методика психокорекції.

Список використаних джерел:

1. Бедненко Г. Боги, герої, чоловіки. Архетипи мужественности / Галина Бедненко – Независимая фирма «Класс», 2005 -320 с.
2. Бедненко Г. Греческие богини. Архетипы женственности / Галина Бедненко Независимая фирма «Класс», 2005 -320 с.
3. Болен Д. Ш. Боги в каждом мужчине. Архетипы, управляющие жизнью мужчин / Джин Шинода Болен [пер. с англ. Мирошниченко Е.] – София, 2008 р. - 400 с.
4. Болен Д. Ш. Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь / Джин Шинода Болен [пер. с англ. Мирошниченко Е.] – София, 2007 р. -272 с.
5. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання / Джудит Герман [пер. з англ. Лизак Оксана, Наконечна Оксана, Шлапак Олександр] – Видавництво Старого Лева, Український, 2015р - 416 с.

REFERENCES:

1. Bednenko, G.(2005) Bogi, geroi, muzhchiny. Arhetipy muzhestvennosti [Gods, heroes, men. Archetypes of masculinity] Nezavisimaja firma «Klass» [in Russian].
2. Bednenko, G. (2005) Grecheskie bogini. Arhetipy zhenstvennosti [Greek goddess. The archetypes of femininity] Nezavisimaja firma «Klass» [in Russian].
3. Bolen, D. Sh. (2008) Bogi v kazhdom muzhchine. Arhetipy, upravljajushhie zhizn'ju muzhchin [Gods in every man. The archetypes that govern the lives of men] [Miroshnichenko E., Trans.] Sofija [in Russian]
4. Bolen, D. Sh. (2007) Bogini v kazhdoy zhenshine. Novaja psihologija zhenshiny. Arhetipy bogin' / [Goddess in every woman. A new psychology of women. The archetypes of the goddesses] [Miroshnichenko E., Trans.] Sofija [in Russian].
5. Herman. D. (2015) Psykholohichna travma ta shliakh do vyduzhannia [Psychological trauma and road to recovery] [Lyzak Oksana, Nakonechna Oksana, Shlapak Oleksandr, Trans] – Vydavnytstvo Staroho Leva, Ukraynskyi, r - 416 s. [in Russian].

Rybyk, L.A. The maze. Away to oneself technique as a trauma group-intervention. The article considers the game as a psychotherapeutic method. The author gives a definition of play therapy, discusses some aspects of play therapy of trauma victims and analyzes the impact of archetypes on individuals' behaviors. The author shares his experience of using his psychological game The Maze. A Way to Oneself in group therapy and gives the examples of archetypes used for understanding the clients' unconscious patterns. Because of the subjective interpretation and reflection, the archetypes cause profound changes in personality. The Maze technique is an element of trauma victims' rehabilitation.

Keywords: play therapy, psychotherapy, intervention, trauma, adaptation, reflection, archetype, maze.

Відомості про автора

Рибик Л.А. – ад'юнкт Національної академії внутрішніх справ, м.Київ, Україна
Rybyk, L.A. – Adjunct prof. National Academy of Internal Affairs, Kyiv, Ukraine

УДК 159.09.07

Рябовол Т. А.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ УЧАСНИКІВ АТО

Рябовол Т. А. Особливості психологічного супроводу учасників АТО. Стаття присвячена проблемам психологічного супроводу учасників АТО. Автором проаналізовано власний досвід роботи з учасниками бойових дій, виділено важливі умови та чинники процесу взаємодії психолога і людей, що повернулись з війни. Розглядається проблема їх мотивації до участі в психологічній роботі та довіри до психолога. Відображено особливості групової та індивідуальної роботи з учасниками, що пережили психологічну травму, та з тими, у кого на час роботи спостерігалися ознаки ПТСР. Обґрунтовано необхідність та висвітлено особливості застосування методів гіпнотерапії та психосоматики в процесі психологічного супроводу військових та демобілізованих.

Ключові слова: психосоматика, гіпнотерапія, мотивація, психологічні ресурси, психотравма, ПТСР

Рябовол Т.А. Особенности психологического сопровождения участников АТО. Статья посвящена проблемам психологического сопровождения участников АТО. Автором проанализирован собственный опыт работы с участниками боевых действий, выделены важные условия и факторы процесса взаимодействия психолога и людей, которые вернулись с войны. Рассматривается проблема их мотивации к участию в психологической работе и доверия психологу. Отражены особенности групповой и индивидуальной работы с участниками, пережившими психологическую травму, и с теми, у кого в момент работы наблюдались признаки ПТСР. Обоснована необходимость и освещены особенности применения методов гипнотерапии и психосоматики в процессе психологического сопровождения военных и демобилизованных.

Ключевые слова: психосоматика, гипнотерапия, мотивация, психологические ресурсы, психотравма, ПТСР

Постановка проблеми. Третій рік війни на сході країни, участь та причетність до неї великої кількості населення зумовило потребу у психологічній реабілітації учасників АТО, необхідність психологічної допомоги їм та їхнім сім'ям. Люди, які стали учасниками бойових дій, пережили, можливо, найдраматичніші події свого життя. І навіть, якщо вони не мали фізичних поранень або контузій, то не уникли психологічного травмування. Неймовірної сили стрес, коли доводиться бути свідком та переживати смерть та каліцтва друзів і товаришів, відчувати та боротися зі страхом смерті, зіткнутися зі зрадою й насильством. Їм доводилося виконувати недолугі накази командування, що часто призводили до людських втрат, яких можна було уникнути. Почуття вини за вбивство чи каліцтво іншої людини, переоцінка цінностей, руйнування самих підвалин переконань, настанов, стереотипів, віри – все це дуже важке випробування для системи психологічного захисту особистості. До того ж, така глибока трансформація психіки відбувається протягом дуже короткого часу, в неймовірно важких умовах заради виживання.

Досвід травматичних подій завжди змінює особистість, її ставлення до життя. Зміни на екзистенційному рівні відповідно впливають на всі сфери особистості та проявляються в думках, емоціях, поведінці, соматичних реакціях. Ті з них, які забезпечують виживання організму доволі швидко набувають характеру психологічних автоматизмів. Коли трансформована війною людина повертається до мирного життя, в якому необхідно віднайти нові смисли, нові цілі, налагодити стосунки з близькими та рідними, порозумітися з тими, хто не воював, їй знову доводиться змінюватися. Для того, щоб легше адаптуватися до нових умов, в першу чергу, необхідно навчитися усвідомлювати власний психологічний стан, для того, щоб пережити душевний біль, що супроводжує цю нову особистісну трансформацію, не потрапивши в залежність від алкоголю та інших психотропних речовин. Людині, що повернулась з війни необхідно відновлювати та розвивати комунікативні уміння та навички для створення нових та відновлення існуючих зв'язків з іншими людьми. Вміння спокійно і врівноважено спілкуватися, зокрема, необхідне для того, щоб отримати гарантовані державою права та пільги, реалізувати власні плани та організувати та забезпечити власне життя та життя своєї родини, в-цілому. І ця особистісна трансформація у більшості випадків буває доволі непростю та потребує допомоги інших людей, зокрема, і спеціалістів.

Мета та завдання статті. Мету цієї статті ми вбачаємо в тому, щоб поділитися досвідом та висновками з практичної психологічної та психотерапевтичної роботи, яка проводилась нами з учасниками АТО. Висновки стосуються різних аспектів даної діяльності, починаючи з організації процесу психологічної реабілітації і до його закінчення в реабілітаційному закладі. Завданнями цього допису є висвітлення принципів, особливостей методів та способів нашої роботи, застосовуваних форм; визначення проблем, які виникали на різних етапах психологічного супроводу та засобів їх вирішення. Хотілось поділитися

новими знаннями та особистими надбаннями цієї складної, тому що йдеться про роботу з психотравмою, і в той же час цікавої роботи, адже мова йде про проблеми глибокої трансформації особистості, і тим неocenним досвідом для подальшої роботи і для життя.

Організація та особливості роботи. Робота команди психологів проводилась відповідно до «Плану з психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції» затвердженого адміністрацією реабілітаційного центру. Роботу було розплановано на 14 днів – це термін перебування учасників АТО в реабілітаційному центрі. Серед основними завдань, що постали перед командою були:

- психологічна просвіта;
- психологічна діагностика;
- підбір методів психологічної реабілітації;
- психологічна допомога;
- психологічна корекція та проектування майбутнього;
- профілактика та запобігання кризовим явищам психологічного стану людини.

Починаючи роботу ми відразу зіткнулися з певною проблемою етичного характеру: певна недовіра та обережне ставлення більшості населення до ідеї психологічної допомоги, яке також притаманне було й тим учасникам бойових дій, з якими ми мали працювати. Етичний кодекс практичного психолога чітко визначає, що психологічна робота може проводитись за умови добровільної згоди. Більшість учасників або не мали власного досвіду спілкування з психологом, зокрема це представники старшого покоління, жителі маленьких містечок та сіл, де звертання за психологічною допомогою доволі рідкісним явищем. По-перше, значна кількість тих, хто пройшов війну виявляють більше довіри священикам. По-друге, через відсутність кваліфікованих спеціалістів, найчастіше там можна знайти шкільного психолога, вчителя з додатковою психологічною освітою, який працює, в-основному, з дітьми, тому дорослим навряд чи зможе надати адекватну психологічну, а тим більше психотерапевтичну допомогу. Частково через це, частково через відсутність у більшості людей відповідного рівня освіти та культури, звертання до психолога за допомогою вже є підставою для того, щоб отримати ярлик «псих», який змінює ставлення більшості їхніх знайомих на неприйняття, іноді й приниження та глузування. Через це на початку роботи ми зіткнулися з певним психологічним спротивом причина якого, нам була відома та зрозуміла.

Тому залучення до роботи якомога більшої кількості учасників потребувало, застосування певних додаткових зусиль та спеціальних прийомів за для підвищення мотивації відвідування групових занять. Варто зазначити, учасники молодого віку 20 – 30-ти років, переважно виявляли більше інтересу та проявляли ініціативу до спілкування з психологами. Також помічниками в мотивуванні до психологічної роботи стали дружини бійців, які відпочивали у центрі разом з ними. Також ми включались у неформальне спілкування з відпочивальниками,

намагаючись таким чином заохотити їх відвідувати групу. З часом ми зрозуміли, що для залучення учасників до психологічної роботи необхідно не тільки дублювати оголошення письмово, але й щодня анонсувати тему та план заходів наступного дня, повідомляти про завдання та прогнозовані здобутки групової роботи щодня під час вечері. Як виявилось, люди військові позитивно сприймали та реагували на таку форму організації та підтримання дисципліни відвідування групових занять.

Попереднє знайомство з учасниками починалось в день заїзду, для цього організувалась зустріч-презентація команди психологів, де психологи розповідали про себе, свої напрямки роботи. Залучали присутніх на зустрічі до діалогу, запитували про інтереси, погляди, думки, що до майбутньої роботи. В той же час ми спостерігали за поведінкою учасників, їх висловлюваннями та настроями. Потрібно зауважити, що кожен заїзд має свою специфіку, яку варто враховувати плануючи та добираючи такі форми роботи, щоб вони були найбільш ефективними. Командою було вирішено проводити групову та індивідуальну роботу щодня.

Групова робота спрямована на психологічну просвіту, само та взаємопізнання, особистісний розвиток учасників та психологічну корекцію окремих форм поведінки. Окрім цього процесі роботи спостерігалось виявлення та виправлення когнітивних спотворень, розвиток рефлексії, антиципації, формування умінь та навичок саморегуляції, комунікативних умінь та навичок. Всьому цьому сприяло спеціально організоване спілкування, виконання свідомо дібраних психологічних вправ та технік в умовах групової взаємодії, обмін життєвим та новим досвідом між учасниками. Окремо варто зазначити високу кваліфікацію наших психологів, значний досвід практичної роботи, небайдуже ставлення до учасників АТО та їхніх проблем а також сумлінне ставлення до роботи.

За відгуками учасників можна стверджувати, що і групова й індивідуальна психологічна робота була для них і потрібною і корисною.

Особливості групової роботи. Соціально-психологічний тренінг, саме така форма роботи є оптимальною для реалізації задач психологічного супроводу. В той же час вона допомагає ближчому знайомству учасників між собою, встановленню певного рівня довіри та відчуття безпечного середовища, яке є таким необхідним для роботи з людьми, які пережили психотравматизацію чи на момент психологічної реабілітації переживають різні стадії ПТСР.

В роботі використовувалися стандартні правила роботи з групою. (перерахувати). Правила роботи з групою оголошені учасникам на початку першого заняття, допомагають організувати роботу. Завдяки їх дотриманню визначаються психологічні межі кожного, що допомагає уникнути порушення цих меж. Таким чином, для кожного учасника групової взаємодії створюється безпечне середовище, і він може не тільки вільно висловлюватися з того чи іншого приводу, але й захистити

себе від експансії інших учасників, застосувавши правило «Стоп». Правила групової роботи також сприяють встановленню діалогу між учасниками. Вони гарантують певну справедливість, яка полягає в тому, що кожен може бути почутий. Адже людям, що так багато пережили дуже важливо бачити, що їхнім досвідом, думками та переживаннями нарешті цікавляться та поділяють їх. Війна актуалізує травму зради, тому ті учасники, що зіткнулися з нею дуже тонко відчують та негативно реагують на будь-які маніпулятивні техніки та висловлювання, вони легше сприймають відкритий конфлікт, ніж намагання дійти компромісу. Довірившись вони відкривають свою травму, свій біль, їхнє мовлення дуже експресивне, вони не слухають того, що їм відповідають не реагують на репліки у відповідь. Часто вони так захоплюються своєю розповіддю, що ігнорують права та почуття інших, така поведінка, як правило, притаманна учасникам з ПТСР. В таких випадках необхідно дуже делікатно та доброзичливо, щоб звести до мінімуму ретравматизацію, нагадати про інтереси інших учасників групи. Людина, що переживає посттравматичний розлад поводить себе, як маленька дитина, вона дуже ображається, коли її переривають, коли думки інших суперечать її думкам, в той же час, розуміючи свою егоцентричну поведінку, вона відчуває різкий сором за свої реакції і тому може залишити групу на певний час, або й зовсім припинити роботу в ній. Людина з психологічною травмою ніби живе в системі крайнощів: «чорне-біле», «свій-чужий», «друг-ворог» і т. п. Тому це створює певні труднощі в роботі, застосування прийому конфронтації, без якого неможливо досягти ефективною психологічної допомоги, таким чином ускладнюється.

У людини, що переживає гострий період психотравматичного процесу водночас з іншими функціями порушена функція саморегуляції. Для адаптації до нового способу життя вона вкрай важлива і потребує відновлення. Нові знання про себе та інших, уміння та навички стануть у нагоді в подальшому житті. Здатність прислухатися до своїх відчуттів, усвідомлювати та контролювати їх, розуміння того, що з тобою відбувається – основа для прийняття себе та джерело тієї життєдайної сили, яка допомагає з часом зцілити душу. В майбутньому дозволить легше приймати емоції інших людей, розуміти їхні вчинки і потреби. Люди, які повернулись з війни почуваються розгубленими не тільки через свою слабкість від душевного болю, який вони намагаються старанно приховати не лише від інших, але й уперед усім від самих себе. Психологія воїна не дозволяє бути слабким – слабкі не виживають, і це потребує додаткових душевних сил для підтримання образу сильною людини. Таке поєднання створює додаткове нервово напруження, яке може спричинити емоційний вибух в будь-який момент. Їхня імпульсивність та агресивність є наслідком зниженої функції самоконтролю. Бажання знизити рівень нервового напруження та знеболити душу призводить до зловживання алкоголем та палінням. Що в свою чергу супроводжується порушенням довільності, посиленням агресивних та імпульсивних сплесків. Тому дуже важливою умовою

психологічної реабілітації учасників АТО є відсутність на території реабілітаційного закладу та поблизу нього місць торгівлі алкоголем.

Методи роботи. З нашої точки зору, для допомоги учасникам, яка здійснюється в такий короткий термін, особливо на початку спілкування варто застосовувати не стільки глибинні психоаналітичні методи, як методи психосинтезу. Методики та техніки психосинтезу допоможуть віднайти психічні ресурси для відновлення після травми, для процесу реадаптації до мирного життя.

До таких методів ми відносимо психосоматичні та релаксаційні техніки, різноманітні форми арт-терапії. Гіпнотерапія ефективна в процесі управління тривогою і стресом, для формування навичок розслаблення і самоконтролю. Навчання самогіпнозу і медитації дає пацієнтові впевненість в тому, що він може свідомо змінити своє самопочуття в кращу сторону. Самогіпноз і медитація допомагають поліпшити концентрацію, прояснити мислення, підвищити самооцінку і сприйнятливність до нових ідей. Дихальні і тілесно-орієнтовані техніки дають швидкий ефект зміни стану пацієнта, зниження тривоги і страху.

Серед релаксаційних технік добре зарекомендували себе такі як: «Політ білого птаха» І. Калінаускаса, однойменний «Метод Сільва», «Гірлянда чакр», описаний І. Г. Малкіною-Пих [3]. Релаксаційні техніки проти наших очікувань практично не викликали психологічного опору в учасників, вони виконували їх задоволенням та помічали приємні відчуття відпочинку та розслаблення в кінці роботи.

Комплекс вправ для зменшення м'язової напруги краще починати з психологічної вправи, запропонованої В. Гусєвим, «Карта тіла». Ця вправа дає можливість відчувати та усвідомити реакції свого тіла на найбільш поширені емоції. Створену на першому занятті карту тіла, доповнюють на подальших заняттях. Для роботи ми свідомо створювали карту м'язового напруження у відповідь на негативні емоції (гнів, страх, почуття вини, сором, заздрість і т. п.), адже вважаємо за необхідне пропрацювати негативні та соціально неприйнятні почуття, тому, що саме вони акумулюють багато енергії, яку можна використати для відновлення душевних та тілесних сил. Така робота дає можливість зрозуміти ментальну причину певних тілесних проблем та нездужань, навчитися керувати своїм тілом, самостійно усувати деякі неприємні симптоми.

Кілька слів про Метод Сільва – метод психопрофілактики та саморегуляції, який ми застосовували в роботі. Вважаємо, що цей метод є не тільки ефективним для зниження емоційного та м'язового напруження, він ще й універсальний, адже поєднує в собі релаксацію та навіювання (самонавіювання) потрібного психологічного стану. Це дієвий інструмент протидії руйнівним наслідкам стресу, метод вирівнювання емоційного стану, запобігання проявам як агресії, так і апатії.

Після нетривалого навчання кожен може застосовувати його самостійно. Він дає можливість за 10–15 хвилин спочатку застосування, коли людина засвоює його алгоритм, до 5–7 хвилин, коли уміння вже сформовано і, практично, за кілька секунд, коли навичка доведена до

автоматизму, відновлювати настрій та самопочуття. Звичайно, як будь-який автоматизм він потребує спочатку певного вправлення, регулярних повторювань, втім часу реабілітації вистачає для того, щоб сформувані таке уміння, а за бажання й від тренувати цю навичку саморегуляції. Застосування Методу Сільва не обмежується певними особистісними властивостями, окрім високої тривожності, яка з часом зменшується, в роботі з учасниками ми не спостерігали ніяких проявів спротиву його застосуванню. Працюючи з групою, можна обговорити з учасниками алгоритм навіювання для того, щоб він був прийнятий усіма. В процесі індивідуальної роботи алгоритм формується особисто кожним, залежно від його потреб.

Описані нами вправи спрямовані на зменшення наслідків травматизації, на усунення її залишкових явищ а також на відновлення емоційної та тілесної чутливості. Подолання подібної алекситимії єдиний поки що відомий спосіб відновлення втраченої в результаті травми вітальності, доступу до ресурсів, що знаходяться в підсвідомості.

Групова робота переважно планувалася командою психологів, попередньо визначалась тематика роботи, розроблялась структура заняття. Запити учасників не викликали особливих змін в процесі роботи, адже здебільшого були не конкретними, на питання «Що б ви хотіли від сьогоднішньої зустрічі, якої інформації, який результат роботи вас би задовольнив?» бійці відповідали, що їм просто цікаво побачити, що таке групова робота, чим вона може бути їм корисною, чим допомогти в житті, йшлося також про бажання цікаво провести час, познайомитись та поспілкуватися.

Особливості індивідуальної роботи з учасниками бойових дій. Здебільшого на індивідуальні консультації приходили саме учасники груп, однак були й такі, які групові зустрічі не відвідували, а приходили тільки на індивідуальні зустрічі, або долучалися до групи після індивідуальної роботи.

Консультація, як і зазвичай, починається зі встановлення контакту та прояснення запиту. Саме ця частина роботи займає значну частину індивідуальної консультації. Прояснити дійсний запит клієнта дуже важливо для досягнення мети консультації – задоволення його потреби. Часто люди, які вперше приходять на консультацію, відчувають певні труднощі з тим, щоб зрозуміло сформулювати свій запит. Іноді цьому заважають сильні емоції, коли людина приходить збудженою або розгубленою, іноді зніченою або переживає суперечливі емоції, як правило це притаманно людям, що перенесли психотравму. Досвід роботи показав, що найбільше, чого хоче людина, яку переповнюють емоції, це щоб її вислухали. Частково про це вже йшлося вище. Суттєве доповнення полягає в тому, що на групових зустрічах ми обмежували монологи учасників, то індивідуальних консультаціях, за для їхньої ефективності перш за все застосовується метод «активного слухання». Іноді для наших клієнтів потреба бути почутими була найважливішою. Саме за цим вони і приходили на індивідуальну зустріч, щоб їх вислухали,

та розділили їх думки та переживання. Таким чином буде реалізована потреба в прийнятті – базова потреба травмованої людини. Адже, доволі часто людина, що пройшла пекло війни, стикається з нерозумінням свого теперішнього бачення світу, своїх почуттів ні рідними та близькими, ні колегами та друзями. Після активного слухання, іноді протягом кількох зустрічей, можна було переходити до прояснення запитів для власне корекційної чи терапевтичної роботи.

Серед найбільш поширених запитів наших бійців запам'ятались такі: як стабілізувати емоційний стан, позбавитись флеш-беків, кошмарів, нападів агресії, як далі жити з цим багажем важких спогадів? Де і як себе реалізувати в подальшому житті: шукати новий шлях у мирному житті чи повернутися знову на фронт? Доволі часто запити, що стосувалися сімейних стосунків, порозуміння рідними та близькими людьми. Були в наші практиці й зустрічі присвячені екзистенційним проблемам: смерті, самотності, пошуку смислу життя і т.п.

Професійні та особистісні риси фахівців з психологічної реабілітації. Учасники бойових дій повернувшись до мирного життя перебувають в періоді життєвої кризи, для деякого можливо найскладнішої з усіх раніше пройдених. Безумовно, подібна робота – це безцінний досвід як практичної роботи, так і життя. Зрозуміло, що психотерапевт вчиться щоразу зустрічаючись з клієнтом, однак він має бути достатньо зрілим, щоб його професійний інтерес, до механізмів та влаштування душі клієнта не переважав над мотивацією допомогти людині. Супроводжувати людину в такий момент має не просто спеціаліст, але й людина з багатим життєвим досвідом, людина, яка сама переживала втрати: втрати близьких людей, і втрати частин себе: своїх сподівань, надій та віри. Людина, яка не з книжок знає, що таке зрада, смерть, душевна травма, і все ж вона пережила цей біль, переплавила його в досвід, здобула знання і знайшла в собі сили жити далі, вона ще має достатньо душевних сил, співчуття до інших та бажання допомогти іншим. Її знання та повага до долі іншої людини необхідні складові психологічного супроводу. Акцентуючи увагу на слові супровід, хочу пояснити своє бачення його особливостей. Супровід – це коли, образно кажучи, психолог якийсь час є провідником для іншої людини у її внутрішньому світі. Провідник знає шлях, він іде поряд, допомагає пройти через важкі ділянки дороги, оптимально розподілити ресурси, зберегти сили та використати можливості щоб прийти до місця призначення з мінімумом втрат, збагаченими новим досвідом та знаннями. Але психолог не проживає життя іншої людини за неї, і не рятує її від самої себе. Найбільше і найкраще, що він може як показує досвід психотерапевтичної роботи, це бути поряд з людиною, коли вона переживає горе, гіркоту та біль втрати. Робота з горем, на нашу думку, найскладніша у психотерапії, під силу далеко не кожному, а тільки тому, хто має здатність контейнерувати почуття іншого, витримувати шквал емоцій, сплески агресії, провали горя. Для цього спеціаліст має пройти власну терапію та регулярно відвідувати супервізію. Для того, щоб не потрапляти у відомий трикутник Карпмана та

інші сценарії, уникати когнітивних спотворень, які може звести нанівець користь від попередньої психотерапевтичної роботи.

Найважливіше, з нашої точки зору, щоб у команді психологів чи інших фахівців, які працюють тривалий час, був сприятливий психологічний клімат: взаємна довіра та взаємодопомога та підтримка, відсутність конкуренції та командна робота, що має єдину мету та спільні завдання. Здатність цих фахівців надати психологічну допомогу своєму колезі, провести супервізію, провести колективне обговорення групової роботи, визначення її слабких і сильних моментів для поліпшення роботи.

Також варто згадати доволі дражливий момент: для ефективного психологічного супроводу у реабілітаційних центрах мають бути створені необхідні умови: відповідні санітарним нормам та умовам роботи приміщення, забезпечені зручними меблями, потрібним обладнанням, оргтехнікою, канцтоварами. Адміністрування роботи психологів має здійснювати людина з психологічною освітою чи спеціаліст, що добре обізнаний з нормативними документами психологічної служби.

Висновки. Аналіз досвіду роботи в центрі психологічної реабілітації учасників АТО м. Хирів засвідчив, що система допомоги учасникам бойових дій та членам їх сімей знаходиться на етапі становлення та потребує, окрім матеріального забезпечення серйозної підготовки фахівців з психотерапії. В команді мають бути спеціалісти з психотерапії та супервізії, фахівець з патопсихології та психіатрії. Створення такої системи реабілітації виведе психологічну допомогу в нашій країні на якісно новий рівень розвитку, забезпечить якісною психологічною допомогою людей, що найбільше її потребують – учасників бойових дій, та членів їх сімей. А це, в свою чергу, сприятиме успішнішій ресоціалізації військових, запобіганню подальшої травматизації, руйнівної та суїцидальної поведінки та зростанню гуманності в суспільстві, в цілому.

Список використаних джерел:

1. Гриб А. Є. Проблеми в родинях військовослужбовців в період миру і АТО / А. Є. Гриб // Сучасний стан і тенденції розвитку сучасної європейської науки : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 2 лютого 2016 р.). – К. : ФОП Рогальська І. О., 2016. – Т. 1. – 85 с.
2. Кондюкова В.В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник / В. В. Кондюкова, І. М. Слюсар. – К.: Гнозис, 2013. – 116 с.
3. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / [упор.: Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. – Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с.
4. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умо: методичні рекомендації / В. І. Воронова, В. Є. Шевченко, Д. О. Коршевнюк, Д. С. Байбаєв, Б. В. Кравченко, С. А. Галкін [та ін.]; за ред. Г. В. Ложкіна – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2003. – 145 с.
5. Пушкарев А.Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / А. Л. Пушкарев, В. А. Доморацкий, Е. Г.

REFERENCES:

1. Pushkarev. A.L., Hryb, A.Ie. Problemy v rodynakh viiskovosluzhbovtiv v period myru i ATO [The problems in families of military personnel in peace time and ATO]. Proceedings from The Contemporary state and trends of modern European science '16: Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia (2 liutoho 2016 roku) – International Scientific and Practical Conference (Vol.1, pp. 85). FOP Rohalska I.O. [in Ukrainian].
2. Kondriukova, V.V. Sliusar I.M. (2013). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia viiskovosluzhbovtiv sylovykh struktur, zvilnenykh u zapas [Socio-psychological adaptation military of force structures, transferred to the reserve]. Kyiv: Hnozis [in Ukrainian].
3. Romanovska. D.D. Ilashchuk O.V. (2014). Profilaktyka posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: psykholohichni aspekty. [Prevention of posttraumatic stress disorder: Psychological Aspects]. Chernivtsi: Tekhnodruk [in Ukrainian].
4. Vorono, V.I., Shevchenko V.Ie., Korshevniuk D.O., Baibaiev D.S., Kravchenko B.V., Halkin, S.A. (et al.). (2003). Psykholohichne suprovodzhennia viiskovosluzhbovtiv v diialnosti za ekstremalnykh umov [The psychological support of military activity in extreme conditions] Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy [in Ukrainian].
5. Domoratskii V.A., Hordeeva E.H. (2000) Posttravmatycheskoe stressovoe rasstroistvo: dyahnostyka, psykhofarmakoterapiia, psykhoterapiia [Posttraumatic stress disorder: diagnosis, psihofarmakoterapia, psychotherapy] Moscow: Izdatelstvo Instituta psykhoterapii [in Russian].

Riabovol. T.A. Psychological support for ATO veterans. *The article deals with the problem of ATO veterans' psychological support. The author analyzes her own experience of work as a psychologist with combatants, highlighting the factors in the effective psychologist-veterans interactions, veterans' motivation to receive psychological help and trust in the psychologist, discussing the features of group and individual work with trauma victims and people with PTSD as well as hypnotherapy and psychosomatics in treating the military and demobilized.*

Keywords: psychosomatics, hypnotherapy, motivation, psychological resources, trauma.

Відомості про автора

Рябовол Т.А. старший науковий співробітник лабораторії психології дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м.Київ, Україна
Riabovol, Tatiana A. – Senior researcher, lab. of psychology of maladjusted adolescents, G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

УДК 159.95

Савіна М.І.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ АТО МЕТОДАМИ АРТ - ТЕРАПІЇ

Савіна М.І. Психологічна допомога учасникам АТО методами арт-терапії.
Стаття присвячена висвітленню проблеми психологічної допомоги учасникам

бойових дій за допомогою методів арт-терапії. Здійснено аналіз арт-терапевтичних методів, як інструменту психологічної допомоги особам, що приймали безпосередню участь в бойових діях та потребують психологічної реабілітації. Вивчено форми та методи роботи з військовослужбовця з посттравматичними стресовими розладами. В даному викладі пропонується вивчення особливостей процесу рефлексії та саморефлексії особистості методами арт-терапії.

Ключові слова: особистість, стрес, посттравматичні стресові розлади (ПТСР), рефлексія, саморефлексія, арт-терапія, військовослужбовці, учасники АТО.

Савина М.И. Психологическая помощь участникам АТО методами арт-терапии. Стаття посвящена освещению проблемы психологической помощи участникам боевых действий с помощью методов арт-терапии. Осуществлен анализ арт-терапевтических методов, как инструмента психологической помощи лицам, которые принимали непосредственное участие в боевых действиях и нуждаются в психологической реабилитации. Изучены формы и методы работы с военнослужащего с посттравматическими стрессовыми расстройствами. В данном изложении предлагается изучение особенностей процесса рефлексии и саморефлексии личности методами арт-терапии.

Ключевые слова: личность, стресс, посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР), рефлексия, саморефлексия, арт-терапия, военнослужащие, участники АТО.

Актуальність дослідження. Враховуючи потреби українського сьогодення, в Україні з 2015 року було впроваджено соціальний проект із залучення арт-терапії, як інструменту психологічної допомоги воїнам АТО. Арт-терапія зарекомендувала себе як ефективний метод психологічної корекції у багатьох країнах світу та інтенсивно розвивається в Україні. Сьогодні арт-терапію застосовують у багатьох закладах освіти, центрах розвитку, реабілітаційних центрах з різними верствами населення усіх вікових категорій, і також арт-терапевтичний напрямок можна застосувати і до психологічної реабілітації воїнів АТО. Сьогодні постала нагальна потреба надання воїнам психологічної допомоги, адже учасники військових дій на сході України відчують значну психологічну та емоційну напругу, з якою самотужки їм важко впоратись. Існує низка соціально-психологічних проблем в учасників бойових дій, що потребують вирішення, а саме: адаптація до нових умов соціального середовища, наявність несприятливих психологічних чинників, посттравматичні стресові розлади, незадоволення новим соціальним та професійним статусом, що й зумовлює актуальність та необхідність роботи з їх психологічної реабілітації. В структурі психічної патології в учасників бойових дій значне місце посідають посттравматичні стресові розлади (ПТСР) – відстрочені затяжні реакції на екстремальні події, що спостерігаються протягом тривалого періоду й можуть викликати суттєві зміни особистості й поведінки. Реабілітація постраждалих – процес довготривалий, потребує кваліфікованих фахівців та дієвих методів. Емоційно-психологічне відновлення військовослужбовців має пріоритетне значення й успішне подолання несприятливих наслідків стресової ситуації

учасниками бойових дій залежить саме від ефективності цього процесу. Одним із таких ефективних методів надання допомоги та реабілітації військовослужбовців є методи арт-терапії.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз наукових досліджень дозволяє виокремити низку напрямів надання психологічної допомоги та реабілітації військовослужбовців та їхнім сім'ям: психологічна просвіта членів сім'ї (О.В. Волошина, О.С. Христюк та інші), консультування військовослужбовців (Н. Агаєв, В. Барко, І. Котенев, Є. Потапчук, В.В. Корольчук, Т.О. Борець, І.А. Ботнарченко та інші) та психотерапія ПТСР (В.П. Дворецький, Ю.А. Александровський, А.І. Близьнюк, М.М. Решетников та інші).

Мета статті полягає в аналізі психологічного інструментарію арт-терапевтичного напрямку як методу психологічної реабілітації учасників АТО.

1. Методика «Автопортрет в повний зріст» (О.І. Копитін)

Ціль: виявлення і корекція індивідуальних особливостей людини, її ставлення до себе; надбання або переоцінка сенсу життя; виявлення власних потреб і внутрішніх конфліктів; виявлення і усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів [4]. Виклад основного матеріалу дослідження. Серед сучасних можливостей удосконалення реабілітаційних технологій належна увага надається арт-терапії. Арт-терапія (лат. *ars* - мистецтво, грец. *therapeia* - лікування) [4; 5; 6] являє собою методику терапії та реабілітації за допомогою мистецтва. Арт-терапія сьогодні є одним з найбільш м'яких, але водночас ефективних методів, що використовуються психологами та психотерапевтами в практичній діяльності.

Арт-терапія – це лікування за допомогою залучення людини до мистецтва та творчості. Через малюнок або інший вид творчої діяльності особистість може «виплеснути» негативні та поділитися позитивними емоціями. Ефективність лікування та реабілітації особистості після проходження військової служби значною мірою залежить від бажання самого пацієнта впоратись зі своїм психоемоційним станом. За своєю природою ця методика радикальна. Вона дозволяє розкрити внутрішні сили людини. Арт-терапія сприяє підвищенню самооцінки; вчить розслаблятися і позбавлятися від негативних емоцій і думок; при груповій роботі вона розвиває в людині важливі соціальні навички [1; 2].

Вперше цей термін був використаний Андріаном Хілом у 1938 р. при описі своєї роботи з хворими на туберкульоз та незабаром отримав широке поширення. Засновники арт-терапії спиралися на ідею З. Фрейда про те, що внутрішнє «Я» людини проявляється у візуальній формі кожного разу, коли вона спонтанно малює і ліпить, а також на думки К. Юнга про персональність і універсальність символів. Центральна фігура в арт-терапевтичному процесі – не пацієнт, а особистість, що прагне до саморозвитку та самопізнання. В останні десятиліття арт-терапія, синтезувавши в собі досягнення більшості психотерапевтичних підходів,

починає формуватися в самотійний метод з власною методологією та різноманітним, високодиференційованим інструментарієм [7].

Існує два основні підходи в арт-терапії:

1. Мистецтво має цілющу дію саме по собі, художня творчість дає можливість висловитися і заново пережити внутрішні конфлікти, воно є засобом збагачення суб'єктивного досвіду, арт-терапія розглядається як засіб розвитку особистості та її творчого потенціалу, Основний механізм – сублимація і трансформація. Керівник стимулює членів групи довіряти своєму власному сприйняттю і досліджувати свої творіння як самотійно, так і за допомогою інших членів групи.

2. На першому місці – терапевтичні цілі, творчі цілі вторинні, арт-терапія як додаток до інших терапевтичних методів, висловлюючи утримання власного внутрішнього світу у візуальній формі, людина поступово рухається до їх усвідомлення, основний механізм – трансфер. Керівником групи заохочуються вільні асоціації членів груп та їх спроби самотійно знайти значення власних робіт. Деякі вправи полягають у спільній груповій роботі, наприклад створення групових фресок і створення загального групового способу [7].

Перебування людини в екстремальних ситуаціях, що загрожують її здоров'ю і життю, зумовлює переживання негативних емоцій і психоемоційних станів. Людська психіка вибудовує захист від негативних емоцій, усуває чи послаблює переживання, неприйнятні, травмуючи спогади та переживання. Психотерапевтичні заняття з використанням методів арт-терапії, дають змогу учасникам АТО дистанціюватися від травматичних переживань, шляхом їх об'єктивізації і зображення у візуальних, пластичних образах. Завдяки арт-терапевтичним методикам пацієнт отримує можливість дати вихід внутрішнім конфліктам, емоціям, інтерпретувати витіснені переживання, що сприяє усвідомленню власних відчуттів і почуттів, станів та потреб.

Разом з тим, арт-терапія сприяє рефлексії, як процесу самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів та станів (С.Л. Рубінштейн, А.Н. Леонтьєв та ін.). Рефлексія та саморефлексія унікальна для людини тим, що з її допомогою вона може виявити, оцінити, прийняти внутрішні ресурси власного внутрішнього світу. Усвідомлення сильних позицій, допомагає особистості як у взаємодії з оточуючими людьми, так і в розв'язанні різних життєвих ситуацій.

Арт-терапія не вимагає від учасників здібностей або художніх навичок, а тому не має обмежень у використанні. Завдяки використанню методу арт-терапії задіюються два основні механізми психотерапевтичного впливу:

– реконструювання конфліктної травмуючої ситуації в особливій символічній формі та її вирішення шляхом переструктурування на основі креативних здібностей; – зміна дії афекту від негативного до позитивного завдяки природі естетичної реакції [3, с. 54-56].

Основні цілі арт-терапії – самовираження, розширення особистого досвіду, самопізнання, внутрішня інтеграція особистості (різних її аспектів

і компонентів) та інтеграція з зовнішньою реальністю (соціальної, етнічної, культурної). В арт-терапії спонтанне малювання і ліплення є різновидом діяльності уяви, а не проявом художнього таланту. Важливим поняттям арт-терапії є сублімація – вираз несвідомих інстинктів і потягів (часом деструктивних) за допомогою трансформації їх в творіння мистецтва; мистецтво може одночасно "направити в інше русло" і висловити також відчуття злості, болю, тривоги, страху.

Переваги методу арт-терапії в тому, що він:

1) надає можливість для вираження агресивних почуттів у соціально - прийнятній манері. Малювання, живопис фарбами або ліплення є безпечними способами розрядки напруги;

2) прискорює прогрес в терапії. Підсвідомі конфлікти і внутрішні переживання легше виражаються за допомогою зорових образів, ніж у розмові під час вербальної психотерапії.

3) дає підстави для інтерпретацій і діагностичної роботи в процесі терапії. Творча продукція зважаючи на її реальності не може заперечуватися пацієнтом;

4) дозволяє працювати з думками і почуттями, які здаються непереборними (втрати, смерть, сновидіння);

5) допомагає зміцнити терапевтичні взаємини. Елементи збіги в художній творчості членів групи можуть прискорити розвиток емпатії і позитивних почуттів;

6) сприяє виникненню почуття внутрішнього контролю і порядку;

7) розвиває і посилює увагу до почуттів;

8) підсилює відчуття власної особистісної цінності, підвищує художню компетентність [7].

Пропонуємо наступні групи арт-терапевтичних методик у роботі з військовослужбовцями. Методики першої групи «Сприйняття себе» дозволяють відобразити свій життєвий досвід і систему відносин з людьми (включаючи і відношення до самого себе). Застосування цієї техніки, як правило, супроводжується глибокою рефлексією індивідуальних потреб і відчуттів і може надавати багатий матеріал для психотерапевтичної роботи.

Задачі: психодіагностика несвідомих емоційних компонентів особистості; вираження почуттів, пов'язаних з образом "Я" і ставленням до себе; розвиток інтересу до себе і підвищення самооцінки; організація внутрішнього діалогу зі своїм "Я"; прийняття свого "Я"; формування навички внутрішньої рефлексії (чесність з самим собою).

Обладнання: два рулони цупкого паперу довжиною біля 2 м кожен без з'єднувальних швів. Можна використати зворотну сторону шпалер, щільний обгортковий папір. Фарби або воскова крейда, масляна пастель, гуаш, пензлі, баночки з водою, гумка, скотч.

Час виконання 1,5-2,5 години

Вікові межі застосування: від 10 років і старше.

Алгоритм роботи.

Досліджуваному пропонується намалювати автопортрет реальних розмірів, в реальному часі і, бажано, в реальному зовнішньому вигляді. Важливо щоб автопортрет передавав основні риси вдачі того, хто його малює.

Інструкція до дії:

З'єднайте 2 рулони паперу скотчем.

Обведіть свій силует на повний зріст (учасники в групі обводять один одного).

За допомогою скотча повісьте папір на стіну так, щоб портрет виявився на одному рівні з вами, і приступайте до малювання.

В процесі малювання звертайте увагу на почуття, які ви відчуваєте; яку частину тіла малювати легко, а яку складніше. Час малювання від години до півтора.

Діалог з автопортретом. Клієнтові пропонується, дивлячись в очі своєму зображенню, звернутися з посланням, побажанням для самого себе. Важливо звертатися до портрета на "ти" і говорити вголос. У цьому діалозі слід бути максимально чесним. Діалог відбувається в трійці "автор малюнка - портрет – свідок (іншої учасник групи)". Завдання свідка: надавати емоційну підтримку і мовчки бути присутнім в процесі.

Час роботи : 5-15хв.

Фотографування з автопортретом (виконується обов'язково!)

Обговорення:

Чи отримали ви задоволення від процесу?

Які почуття виникали під час малювання автопортрета?

Як ставлення і почуття до автопортрета пов'язані із ставленням і почуттями до себе?

Що малювати було легко? Що складніше?

Як пов'язано це з вашими переконаннями і поглядами відносно себе в реальному життю?

Висновки. Автопортрет, як і будь-яка проективна методика, дає можливість суб'єктивно оцінити ставлення до самого себе. Методика дозволяє отримати відповіді на важливі питання:

Як клієнт ставиться до себе, чи знає про свої потреби і чи чує себе?

Як він себе бачить і чи приймає себе таким, яким він є?

Чи є у клієнта конфлікти з самим собою?

Чи налагоджений діалог з власним "Я"?

Чи є у клієнта проблеми з якою-небудь зоною тіла і з якою саме?

2. «Метафоричний автопортрет»

Намалюйте себе у вигляді якого-небудь предмету або тварини. Можна зобразити також фон.

Після створення образу необхідно розповісти про себе.

Намалюйте, яким предметом або твариною вам хотілося би деякий час побути.

Зобразіть себе у вигляді предмета, що відображає ваш стан в даний момент.

Зобразіть себе у вигляді рослини на будь-якому етапі її розвитку. Зверніть увагу на свої відчуття, пов'язані з уявним процесом розвитку.

3. «Минуле, сьогодні і майбутнє»

Створіть три малюнки, що ілюструють ваше минуле, сьогодні і майбутнє.

Використайте вирізки з журналів.

Створіть три малюнки, які зображають вас у минулому, сьогодні і майбутньому.

Проілюструйте ті або інші сторони вашого майбутнього (роботу, місце проживання і т. і.).

Зобразіть себе на перехресті доріг з позначенням напрямків подальшого руху.

Зобразіть можливі труднощі в найближчому майбутньому.

Проілюструйте, звідки ви прийшли, де знаходитесь і куди рухаєтесь.

Проілюструйте свої втрати у минулому і те, що вам хотілося б знайти в майбутньому.

Зобразіть людей, які найбільш значущі для вас були у минулому і сьогодні.

4. «Втрати»

Намалюйте образ або символ втрати: речі, людину, ситуації тощо. (Дану тему слід використовувати обережно, особливо в тих випадках, коли людина недавно перенесла втрату. В той же час це завдання може бути корисним для початку роботи із значущими переживаннями.)

5. «Бажання»

Зобразіть реалістично або абстрактно свої бажання – одне і більше.

Зобразіть подорожі, які б ви хотіли б здійснити.

Намалюйте, де б ви хотіли бути зараз.

Що б ви зробили, маючи багато грошей.

Предмет, яким вам хотілося б володіти.

Щоб ви хотіли знайти при певних обставинах.

Намалюйте, з чим пов'язані ваші надії.

Намалюйте подарунок, який ви хотіли б отримати.

Уявіть, що ви переправляєтесь через річку. Намалюйте, що знаходиться на протилежному березі.

Уявіть, що ви росток. Зобразіть навколишній світ.

Зобразіть себе в безпечному, приємному місці, а також людей, тварин або предмети, які знаходяться поруч з вами.

Друга група «Робота в парах»

«Загальний малюнок»

Малюйте одночасно з партнером, по можливості мовчки. Прагніть реагувати на дії партнера.

Просто малюйте мовчки.

Намалюйте навколишнє середовище, в якому вам хотілось би знаходитись разом.

Перед малюванням оберіть тему.

Використовуйте техніку колажу.

«Малювання і спостереження»

Один спостерігає, що малює інший і намагається розвинути образ в своїй уяві, повідомляючи про свої асоціації партнеру. Той, хто малює, має право використовувати ці асоціації на свій розсуд. Потім партнери міняються ролями.

Третя група «Метафоричні зображення»

1. МАК «Персона» (Моріц Егетмеєр)

Карти "Персона" складаються з двох колод: 77 барвистих портретів, зображують найрізноманітніші типи і обличчя людей будь-якого віку, різних країн і народів: північних і південних, східних і західних.

Разом з портретами додається 33 карти-взаємодії, які схематично зображують можливі зв'язки і стосунки між людьми.

Карти-портрети можуть використовуватися окремо і в комбінації з картами-взаємодіями. Ці портрети намалював канадський художник Елі Раман, використовуючи для цього різні художні стилі. Він зображував людей, які можуть населяти будь-який куточок нашого світу або нашої уяви. Розглядаючи ці портрети, ми починаємо цікавитися, яким життям живуть ці люди? Що вони відчувають? Про що думають? Як їх звать? Що інші думають про них? Як вони представляють самі себе?

Приклад застосування: вправа «Соло»

Гравці по черзі витягають з колоди по три карти-портрета або ж карти роздаються. Карти тримають сорочками вгору. Гравці по черзі відкривають карти, позначаючи персони, які на них зображені і описують деякі аспекти життя цих людей.

Наприклад:

сімейний стан

рід діяльності, захоплення, особистісні якості та особливості характеру
система цінностей

уявлення про себе самого

улюблений колір, їжа і т.п.

Варіант I: Опишіть цю ситуацію, дивлячись на неї з боку, від 1-ї особи:

«Це мій портрет. Мене звати..., мені... рік. Я хочу... Я живу... У мене...».

Варіант II: Кожен учасник по черзі описує один із аспектів персони, яка зображена на карті.

Четверта група «Тілесна арт-терапія»

«Сканування» тілесних відчуттів

Поспостерігайте протягом декількох хвилин за своїми фізичними відчуттями ніби «зі сторони». Можете уявити м'яке світло, що проходить через ваше тіло і дозволяє вам відчути тілесні відчуття у всіх його частинах. Просто звертайте увагу на будь-яку напругу, біль чи задоволення. У процесі дихання можете уявляти, як ви направляєте повітря в ті частини тіла, які потребують заспокоєння, підтримки або піклування. Можете також знайти в своєму тілі ту точку, яка дає вам відчуття безпеки і стійкості. Утримуйте на цій точці свою увагу протягом 1-

2 хвилин. Ви також можете виконати просту фізичне дію, наприклад, стиснути руку в кулак, щоб відчути більшу стійкість.

2. «Поводир та сліпий»

Дана вправа виконується в парах. Крім активізації уяви, творчого мислення й інтуїції, а також підвищення полісенсорної сприйнятливості, вона сприяє формуванню почуття довіри і безпеки. Учасники заняття утворюють пари. Потім партнери виходять на вулицю і по черзі, уявляючи себе то «поводирем», «сліпим», досліджують навколишній простір у супроводі один одного (по 10-15 хвилин кожен). «Сліпий» повинен намагатися тримати очі заплющеними протягом всієї прогулянки, У той же час він в будь-який момент, якщо відчує небезпеку, має право очі розплющити. Час від часу, він може зупинитися, щоб відчути простір і предмети. «Поводир» супроводжує свого партнера, але не направляє його, а забезпечує підтримку і в разі необхідності попереджає його зіткнення з предметами чи іншими парами. Через 10-15 хвилин «сліпий» відкриває очі і розглядає місце, в якому він опинився, з розташованими в ньому предметами. Потім партнери протягом декількох хвилин діляться своїми враженнями від прогулянки. Потім вони міняються ролями і повторюють весь процес, перебуваючи в іншій якості.

По завершенні прогулянки учасники переходять до образотворчої діяльності. Протягом 45 хвилин вони створюють малюнок, передаючи їх емоційний, асоціативний і сенсорний досвід, пов'язаний з прогулянкою в ролі «сліпого». Вони також можуть передати на малюнку своє сприйняття партнера і відносин з ним під час виконання вправи або створити «карту» своєї подорожі. Завершивши створення малюнків, учасники представляють і коментують їх, розмістившись колом.

Таким чином, психотерапевтичні заняття з використанням арт-терапії дозволяють подолати деструктивні механізми психологічного захисту, перевести неприємні емоції у прийнятне русло, формувати позитивне мислення.

Перспектива подальших досліджень полягає у пошуку найбільш ефективних методів арт-терапевтичної та психолого-реабілітаційної роботи з військовослужбовцями АТО.

Список використаних джерел:

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учебник для вузов / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – М.: Академия, 2001. – 248 с.

2. Арт-терапія в соціальній сфері: Курс лекцій/ Сорока О.В. – Тернопіль: ТДПУ, 2008. – 86 с.

3. Захаренко Л.М. Використання методів арт-терапії у психокорекційній роботі з учасниками АТО // Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції [Текст] : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 березня 2016 р.) : у 2 ч. / [ред. кол.: В. В. Черней, М. В. Костицький, О. І. Кудерміна та ін.]. – Ч. 2. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. – с. 54-56.

4. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. – СПб. : Питер, 2002. – 368 с.

5. Основи арт-терапії /Л. В. Підлипишина. – К.: Марич, 2009 – 60 с.
6. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. – СПб. : Питер, 2000. – 448 с.
7. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс / Уклад. І.В. Бабій. – Умань, Алмі – 2014. – 75 с.

REFERENCES:

1. Medvedeva, E.A., Levchenko I.Y., Komissarova L.N., Dobrovolskaya T.A. (2001). Artpedagogika i artterapiya v spetsialnom obrazovanii: Uchebnik dlya vuzov. [The pedagogic and art therapy in special education: a Textbook for high schools]. Moscow: Akademiya [in Russian].
2. Soroka, O.V. (2008). Art-terapiya v sotsialniy sferi: Kurs lektsiy. [Art therapy in the social field: a Course of lectures]. Ternopil: TDPU [in Ukrainian].
3. Zaharenko, L.M. (2016). Viktoristannya metodiv art-terapiyi u psihokorektsiyniy roboti z uchashnikami ATO // Psihologichna dopomoga osobam, yaki berut uchast v antiteroristichniy operatsiyi. [Using methods of art therapy in psychoceramics her work with members of ATO // Psychological aid to persons who take part in antiterrorist operation]. Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav. [in Ukrainian].
4. Kopyitin, A.I. (2002). Teoriya i praktika art-terapiyi. [Theory and practice of art therapy]. SPb.: Piter [in Russian].
5. Pidlipishina. L.V. (2009). Osnovi art-terapiyi. [Fundamentals of art therapy]. Kyiv [in Ukrainian].
6. Kopyitin, A.I. (2000). Praktikum po art-terapiyi. [Workshop on art-therapy]. SPb.: Piter [in Russian].
7. Babiy. I.V. (2014). Teoriya i praktika art-terapiyi: navchalno-metodichniy kompleks. [Theory and practice the art-therapy: educational-metodic complex]. Uman: Almi.

Savina, M. I. Psychological assistance to participants using ART therapy methods. *The article is devoted to the problem of psychological assistance to combatants using art therapy methods. The author analyzes the forms and methods of work with the military personnel with PTSD and the process of reflection and self-reflection by means of art therapy.*

In 2015 a social project involving art therapy as a tool of psychological assistance to ATO combatants was launched in Ukraine. Art therapy has established itself as an effective method of intervention in many countries and now is rapidly developing in Ukraine. Today art therapy is used in schools, development and medical centers for work with people of all ages with different psychological problems as well as a psychological rehabilitation instrument for ATO veterans' rehabilitation.

Emotional and psychological recovery of military personnel is a priority and their successful overcoming of the adverse effects of stressful situations depends on many factors, one of which is effective use of art therapy for rehabilitation.

Keywords: *personality, stress, PTSD, reflection, self-reflection, art therapy, military personnel, ATO veterans*

Відомості про автора

Савіна М.І. – арт-терапевт, практичний психолог, молодший науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м.Київ. Україна

Savina, Marianna I. – Art therapist, junior researcher, G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine

Савченко Г.В.

ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ СУДДІ, ЯК НАСЛІДОК ДЕЗАДАПТАЦІЇ ДО СОЦІОНОМІЧНИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ

Савченко Г.В. Професійна деформація судді, як наслідок дезадаптації до соціономічних умов діяльності. Стаття присвячена аналізу змісту професійної деформації судді, що виникає внаслідок дезадаптації до соціономічних умов діяльності. Розгляд проблеми професійної деформації судді здійснюється на основі розкриття феноменології соціономічного змісту професійної діяльності. Висвітлюється сутність явища професійної деформації фахівця та зміст професійної дезадаптації. Доводиться необхідність цілеспрямованого професійно-психологічного відбору суддів з метою ранньої діагностики можливої піддатності деструктивним психічним станам та професійній деформації.

Ключові слова: професійна деформація, психологічна дезадаптація, соціономічні професії, суддя, діяльність.

Савченко А.В. Профессиональная деформация судьи, как следствие дезадаптации к социальным условиям деятельности. Статья посвящена анализу содержания профессиональной деформации судьи, возникающей вследствие дезадаптации к социальным условиям деятельности. Рассмотрение проблемы профессиональной деформации судьи осуществляется на основе раскрытия феноменологии социального содержания профессиональной деятельности. Освещается сущность явления профессиональной деформации специалиста и содержание профессиональной дезадаптации. Доказывается необходимость целенаправленного профессионально-психологического отбора судей с целью ранней диагностики возможной подверженности деструктивным психическим состояниям и профессиональной деформации.

Ключевые слова: профессиональная деформация, психологическая дезадаптация, социальных профессии, судья, деятельность.

Постановка проблеми. В умовах демократизації суспільства та реформування правової системи України особливої уваги потребує оптимізація правозастосовної практики загалом, й судової сфери, зокрема. Така підвищена увага обумовлена тим, що саме судова гілка влади забезпечує дотримання принципу законності у державі. Відтак, проблема якісного кадрового забезпечення судів виступає на перший план.

У свою чергу такі особливості діяльності, як жорстка правова регламентація та наявність владних повноважень накладають відповідальність на особистість самого судді, що може призвести до професійних стресів, і, як наслідок, до психологічного вигорання та деформації [11]. Окрім того, ризик виникнення таких негативних психологічних змін, нажаль, є притаманним всім видам психологічно насичених соціономічних професій.

Однак професійна діяльність суддів не дає права на помилку та обумовлює мінімізацію суб'єктивного людського фактору, адже від цього залежить об'єктивність прийняття правових рішень. Саме тому необхідним напрямом професійно-психологічного забезпечення суддівської діяльності є профілактика можливих психологічних деформацій.

Стан розробленості проблеми. Одним з пріоритетних напрямів сучасної психології є дослідження проблематики професійної діяльності. Тому особливої уваги надається питанням психологічного супроводження становлення фахівця з метою попередження негативних деформаційних психічних змін що виникають у процесі занурення людини у професійну діяльність.

Сучасні дослідження проблематики професійної деформації фахівця здійснюються такими науковцями, як Б.Ф. Березін, В.О. Бодров, Е.Ф. Зеєр, Є.П. Ільїн, Е.А.Климов, С.Д.Максименко, А.К.Маркова, О.Г.Носкова та інші. На основі наукових досліджень доведено, що професійна деформація є комплексом специфічних взаємообумовлених змін у особистісній структурі та міжособистісних відносинах професіонала, що виникають внаслідок взаємного впливу професійної діяльності та індивідуальних особливостей його особистості [5]. Таким чином сутністю професійної деформації є виникнення специфічних захисних механізмів від травматичних умов професії, що відносить це явище до форм психологічної адаптації. Проте, за руйнівними наслідками професійна деформація знаходиться в площині психологічних деструктивних утворень особистості, спотворюючи всі сфери соціального буття людини.

Окрім того, зважаючи на специфічний зміст суддівської діяльності слід зазначити, що проблему професійної деформації особистості слід розглядати у контексті й юридичної психології, безсумнівний внесок у яку привнесли такі науковці, як О.М. Бандурка, С.П. Безносів, С.Є. Борисова, А.В. Буданов, О.В. Землянська, З.С. Кисіль, В.А. Лазарева, В.С. Медведєв, С.І. Яковенко та інші. Цими науковцями було доведено, що діяльність правників внаслідок її психологічної насиченості, має високу ймовірність виникнення професійної деформації, яка розвивається особливо інтенсивно, і відрізняється від деформації представників інших професій.

Мета статті полягає у аналізі змісту професійної деформації судді, що виникає внаслідок дезадаптації до соціономічних умов діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розгляд задекларованої проблеми професійної деформації судді потребує розкриття таких ракурсів проблеми, як:

- феноменологія соціономічного змісту професійної діяльності;
- сутність професійної деформації фахівця;
- зміст професійної дезадаптації.

Відтак, звертаючись до аналізу соціономічного змісту суддівської діяльності, слід зазначити, що сама по собі соціономія передбачає дослідження соціальних процесів і відносин на різних рівнях соціальної

взаємодії фахівця у сфері професійної діяльності. Така професійна взаємодія відбувається за допомогою спільного засобу – комунікації, як цілеспрямованого процесу інформаційного обміну між двома й більше суб'єктами за допомогою певної семіотичної системи [12, с. 284].

У свою чергу Л.В. Буркова на основі узагальнення концепції Я. Морено наголошує, що соціономія: по-перше, вивчає та пояснює соціальні процеси і соціальні стосунки, які відбуваються в суспільстві; а по-друге, розглядає соціальні стосунки на різних рівнях соціальної взаємодії. Пояснюючи закономірності й тенденції соціальних взаємодій соціономічних професій, Л.В.Буркова зазначає, що предметом соціономії стає вивчення і пояснення соціального розвитку і соціальних стосунків на різних рівнях соціальної взаємодії: «людина – людина», «людина – соціальна група», «людина – суспільство» [3, с. 71-72].

Що ж до змісту самих соціономічних професій, то до них слід віднести такі фахові напрями, які вирішують професійні завдання, пов'язані з соціальними стосунками в суспільстві, зміст яких зосереджено на їхньому розвитку, регуляції, дослідженні соціальних закономірностей і тенденцій, збереженні, трансформації історично визначених і прийнятих у суспільстві форм культури й традицій на всіх рівнях соціальної взаємодії. Далі ж автор конкретно вказує на юридичні професії, наряду з діяльністю психологів, педагогів, соціальних працівників, журналістів, політологів та соціологів, юридичні професії [3, с. 72].

Таким чином, навіть поверхневий аналіз поняття «соціономія» засвідчує уведення його контекст так званих «соціономічні професії», «соціономічні спеціальності» [6], хоча ці терміни й офіційно не зафіксовані у вітчизняному класифікаторі професій [10]. Тут ми стикаємося з нагальною проблемою необхідності наукового обґрунтування виокремлення соціономічних професій у системі вахової освіти на основі визначення характеристик соціономічних професій у структурі профорієнтаційної роботи.

Як нами вже зазначалося, суддівська діяльність відбувається у складних відносинах у системі «людина-людина», опосередкованих правовою дійсністю. Тому «людський фактор» безпосередньо впливає на суддю у процесі реалізації ним інтерактивної взаємодії з іншими учасниками правовідносин, а опосередковано впливає, спричиняючи вплив на особистість судді. Загалом, «людський фактор», на думку Іванової О.М. [4, с. 48], слід розглядати як складне динамічне утворення, що функціонує за рахунок взаємодії соціальних, психологічних та психофізіологічних регуляторів діяльності суб'єкта праці, яким в нашому випадку є суддя, що виступає в цій системі в якості головного, регулюючого та оціночного компоненту діяльності. Відтак, через соціономічну сутність суддівської діяльності, варто зосередитись на характеристиці тих особливостей, які є притаманними для професій типу «людина-людина».

Для ефективної адаптації до специфічних умов діяльності, представники професії типу «людина-людина», як зазначав Клімов Є.А.,

повинні бути наділені здібностями активно управляти іншими людьми та стосунками, групами, колективом, суспільством, виховувати людей, виконуючи корисні дії по обслуговуванню різних потреб людей в процесі контактної взаємодії з ними. При цьому, в процесі такої діяльності, задовольняються її соціальні, матеріальні та духовні потреби [6, с. 130-131].

Виконавчий бік діяльності у соціономічних професіях, до яких відноситься й діяльність суддів, має певні особливості, що полягають у комунікативності, як провідному засобі виробництва. Отже, можна вважати, що особливістю діяльності судді є необхідність досконалого володіння засобами вербального та невербального спілкування та навичками контактної взаємодії з різними представниками громадськості. Окрім того, правовий зміст діяльності судді вимагає також від нього певного рівня точності та координації законодавчо регламентованих професійних дій.

Важливою характеристикою комунікативної діяльності судді є його вміння встановлювати та підтримувати психологічний контакт та довірчі відносини з об'єктами професійної взаємодії, здатність спілкуватися з різними категоріями населення у відповідності до моральних та правових соціальних норм [Дулов А. В. Судебная психология: учебное пособие / А. В. Дулов – [2-е изд., испр. и доп.] – Минск : Вышэйш. шк., 1975. – 464 с.]. З наведених характеристик випливає, що протипоказанням до соціономічних професій даного типу є некоммунікабельність, суттєві дефекти мовлення, нервово-психічна та емоційна нестійкість фахівця.

Можна стверджувати, що суддівська діяльність є класичним різновидом соціономічних професій, адже основним її завданням є забезпечення законності, як актуальної соціальної потреби громадян. Слід зважати й на те, що суддівська діяльність здійснюється у процесі активної взаємодії з людьми через спілкування, через що комунікація виступає одним з провідних засобів реалізації професійних завдань. Іншими словами, основним психологічним змістом суддівської діяльності у широкому розумінні, є здійснення ефективного впливу на громадян з метою дотримання ними соціальних, і, перш за все, правових норм.

Якщо ж узагальнити сучасні погляди науковців на особливості психологічного змісту суддівської діяльності, то виникає можливість зрозуміти й особистість самого судді як активного суб'єкта правових відносин та свідомої діяльності, що набуває системної якості в умовах його занурення у суспільні взаємини при виконанні правозастосовної діяльності шляхом професійної комунікації. Таким чином, аналіз динамічних характеристик особистості судді повинен починатися з вивчення функції її професійної діяльності в системі правових відносин, та системі взаємодії в тому соціальному контексті, в який даний правник є включеним. Для цього слід вивчати роль, функції і динаміку емоційних, пізнавальних, вольових та інших психічних процесів, включених в професійну діяльність судді. Зважаючи на викладене, доречною є думка Ломова Б.Ф., який формулює дві головні задачі психологічного

дослідження особистості: з одного боку, - розгляд діяльності як детермінанти системи психічних процесів, станів і властивостей суб'єкта, а з іншого, – вивчення впливу психіки на ефективність і якість діяльності [8].

Можна дійти висновку, що спираючись на такий діяльнісно-особистісний підхід, слід визначати конкретні особистісні характеристики, які виступають детермінантами ефективної професійної адаптації, або ж навпаки, дезадаптації судді до умов діяльності на основі вивчення:

- зовнішніх обставин суддівської діяльності;
- психологічних протипоказань до даної професії;
- структури професійно-психологічних вимог до особистості судді.

При чому, всі ці три ракурси відбивають єдину характеристику, якою є професіоналізація судді, бо зовнішні обставини діяльності обумовлюють сукупність вимог до яких повинен адаптуватися суддя, занурюючись у професію, а сукупність індивідуально-психологічних значущих рис зумовлюють успішність або неуспішність всього процесу професійної адаптації, виступаючи показаннями або протипоказаннями до цієї діяльності.

Виходячи з зазначеного, можна переходити й до розуміння феномену професійної деформації, який з високою вірогідністю загрожує фахівцям комунікативних професій соціономічного типу, що обумовлює її активне вивчення у різних галузях прикладної психології.

Наслідком професійної деформації особистості судді виступають соціально-психологічні зміни сформованої структури діяльності й особистості, що порушують її цілісність та знижують загальний рівень професійної адаптивності. Окрім того, деформаційні процеси породжують негативні риси особистості, які викривлюють професійну поведінку судді і негативно позначаються на продуктивності праці і взаємодії з оточуючими. Як зазначав Медведєв В.С., під впливом професійної деформації відбувається руйнування сформованих професійно важливих якостей, порушення вже засвоєних способів професійної діяльності і спілкування, поява небажаних стереотипів професійної поведінки, мислення і психологічних бар'єрів при освоєнні нових професійних технологій [9].

Таким чином, при вивченні психологічних детермінант деформації особистісних утворень судді як наслідку професійної дезадаптації до соціономічних психологічно насичених та напружених умов правозастосовної діяльності, слід враховувати такі провідні ракурси: по-перше, роль індивідуально-психологічних якостей особистості судді, що визначають її адаптацію у професію в ході засвоєння нею відповідних відносин притаманних правозастосовній діяльності; а по-друге, вплив умов цієї діяльності на подальші трансформації особистості судді.

Досліджуючи феномен професійної деформації, як наслідку порушення адаптації судді до умов правозастосовної діяльності, варто знаголосити, що сам феномен дезадаптації виникає в процесі занурення фахівця у

професію, за умови невідповідності значущих особистісних якостей вимогам професії. Це може відбуватися у двох ситуаціях:

А) якщо ці значущі особистісні якості з самого початку не відповідали вимогам професії, через що деформуються;

Б) коли наявні професійно значущі індивідуально-психологічні якості під впливом інтенсивної діяльності гіпертрофуються, трансформуючись у свою протилежність.

Отже й аналіз деформації особистісних якостей судді має починатися з вивчення взаємозв'язку деформації його індивідуально-психологічних якостей із процесом професійної дезадаптації. Це пояснюється тим, що внутрішній потенціал індивіда виступає регулятивною основою його дезадаптації, а деформації, які відбуваються на особистісному рівні, є перетворенням форм зв'язку його психічних властивостей із професією, як реакцією порушення засвоєння системи функцій та відносин у професійній діяльності.

Таким чином можна стверджувати, що занурення судді у інтенсивну правозастосовну діяльність об'єктивно обумовлює зміни включеної в неї особистості. Враховуючи рівень професійної адаптивності, суддя постає перед необхідністю вибору: чи залишатися в умовах даної діяльності, змінюючи себе; чи перетворювати ситуацію у відповідності зі своїми бажаннями; чи взагалі варто спробувати покинути її шляхом звільнення.

Тому, розглядаючи феномену професійної дезадаптації судді, яка виступає причиною його деформації, слід перш за все зрозуміти місце самого феномену адаптації особистості. У сучасній вітчизняній психології зазвичай генезис особистості визначається соціальними факторами, відтак, закони соціогенезу вказують на залежність розвитку особистості від розвитку суспільства до якого вона адаптується в процесі становлення. Саме ж становлення особистості судді в руслі цієї тенденції пов'язане з процесом засвоєння певних правових суспільних відносин, завдяки чому поняття “соціальна адаптація” конкретизується як: “оволодіння нормами, зразками та еталонами суспільства” (М.І.Бобнева, М.І.Воловікова, Л.І.Рувінський, В.Е.Чудновський); “засвоєння суспільного досвіду” (О.О.Бодальов, О.М.Леонтьєв, Б.Ф.Ломов); “перетворення суспільних мотивів в особистісні” (Л.І.Божович, П.М.Якобсон); “входження у соціальне середовище та інтеграція в ньому” (О.Г.Асмолов, А.В.Петровський).

В іншому ракурсі становлення особистості судді у процесі її професійної адаптації наголошується на активності самого індивіда та особливій ролі свідомості в цьому процесі. Таким чином, поняття “соціальна адаптація”, як показник розвитку особистості, проявляється у: “накопиченні нових суспільних можливостей та індивідуальних потенціалів” (К.О.Абульханова-Славська, Л.І.Анциферова, О.В.Брушлінський); “здатності до соціальної активності як самоактивності” (М.Й.Боришевський, В.І.Слободчиков, Т.С.Яценко), “зміні потенційного та змістовного, актуального” (Т.І.Артем'єва, В.Г.Асєєв); “визначенні суспільного способу життя і способів індивідуальної реалізації себе”

(С.Л.Рубінштейн, Г.С.Костюк); “сходженні до морально-духовного і набутті персонального” (І.Д.Бех, Б.С.Братусь, В.П.Зінченко, М.В.Савчин).

Спираючись на дані підходи слушною є позиція Александрова Д.О., який, за принципом від зворотного окреслив феномен професійної дезадаптації як: нездатність перетворення суспільних мотивів в особистісні; неспроможність засвоєння професійного досвіду; ускладнення оволодіння нормами, зразками та еталонами діяльності; порушення процесу входження у професійне середовище та інтеграції у нього; нездатність до професійної активності як форми само актуалізації; обмеженість накопичення нових професійних можливостей та індивідуальних потенціалів; неможливість змін власного потенційного та змістовного, актуального; неможливості сходження до морально-духовного і набутті персонального у професії [1]. І, як видно із зазначених ракурсів, професійна дезадаптація проявляється у всіх сферах особистісного життя людини, тому й призводить до деформації не якогось окремого компонента особистості, а всіх її складових загалом.

При цьому, слід наголосити, що найсуттєвіші деформаційні трансформації с особистості відбуваються у ситуаціях, пов'язаних з радикальними (стосовно індивідуального досвіду людини) змінами навколишньої дійсності, які відбуваються в момент первинного входження у професію молодого фахівця. Це пояснюється інтенсифікацією динаміки зміни звичного оточення на професійне, появою регламенту самої діяльності, підвищеної правової регламентованості та особистої відповідальності, наявністю владних повноважень, зміною життєвого ритму тощо. Такі різкі зміни професійного життя обумовлюють виникнення аналогічних радикальних змін в психіці людини, починаючи від конструктивної трансформації розвитку професійно важливих якостей, і закінчуючи проявами професійної деформації.

Радикальні зміни звичного життєвого середовища на незвичне нове професійне середовище призводять до розриву всієї сукупності наявних у арсеналі особистості форм відносин. Дана тенденція обумовлює необхідність встановлення сукупності нових зв'язків з соціальними та професійними умовами існування, в чому й проявляється професійна адаптація судді.

Але слід зважати й на те, що будь-яка радикальна трансформація є безумовним стресором, про що писав видатний психіатр Александровський Ю.О. запроваджуючи теорію соціальних стресових розладів, а також розвиток цієї концепції у працях українські психологи Лактіонова О.М. та Лушина П.В. [2; 7]. Тому, у центрі уваги таких процесів має знаходитись трансформаційні процеси, які відбуваються у власному життєвому досвіді судді, його переосмисленні та розумінні необхідності зміни у власних цінностях та стилях поведінки.

На підставі викладеного можна констатувати, що динамічний підхід розгляду особистісних змін судді під впливом психотравмуючих умов змісту правозастосовної діяльності має на меті вивчення якісних прогресивних або регресивних змін в структурі індивіда. Це дозволяє

розуміти вплив соціономічного змісту суддівської діяльності, а також форм і тенденцій розвитку, причин трансформації особистості фахівця в умовах специфіки самої діяльності, через призму індивідуально-психологічних детермінант, які й виступають потенціалом професійної адаптивності чи дезадаптивності людини. Іншими словами, досліджуючи в структурі особистості судді наявну сукупність рис, виникає можливість прогнозувати конструктивну або деструктивну динаміку його професійної адаптації. Це висуває особливі вимоги до здійснення комплексної програми професійно-психологічного відбору майбутніх суддів результатом чого має стати можливість передбачення професійної адаптованості або дезадаптованості індивіда при зануренні його у складні та психологічно насичені умови соціономічного змісту правозастосовної діяльності.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що професійна дезадаптація до соціономічних умов професійної діяльності судді пов'язана з деформацією не якогось окремого компонента в структурі його особистості, а зумовлює комплексне викривлення всіх сфер, набуваючи для особистості тотального характеру.

Можна дійти висновку, що саме поєднання індивідуально-психологічних рис профілю індивіда й визначає тенденцію до деформованих компенсаторних проявів професійної дезадаптації. Це дозволяє нам не тільки створити портрет такого «вразливого» фахівця, але й розробити на його основі як методи ранньої діагностики, так би мовити, групи ризику, що у подальшому надає можливість як вдосконалити систему професійно-психологічного відбору, так і розробки шляхів профілактики професійної деформації.

Список використаних джерел:

1. Александров Д.О. Характеристика деструктивных динамических тенденций професійної дезадаптації особистості працівника органів внутрішніх справ / Д.О. Александров // Юридична психологія та педагогіка. Наук. журнал Національної академії внутрішніх справ. Вип. 2 (13), 2013. – К.: НАВС, 2013. – С.189-197.
2. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства) / Ю.А. Александровский. - М.: Наука, 1976. - 272 с.
3. Буркова Л. В. Визначення класу соціономічних професій / Л. В. Буркова // Практична психологія та соціальна робота. – №7. – 2010. – С. 68-73.

REFERENCES:

1. Aleksandrov, D.O. (2013) Kharakterystyka destruktivnykh dynamichnykh tendentsiy profesiiynoyi dezadaptatsiyi osobystosti pratsivnyka orhaniv vnutrishnikh sprav [Characteristics of destructive dynamic tendencies of professional disadaptation of the personality of employee of organs of internal Affairs] Yurydychna psykholohiya ta pedahohika. Nauk. zhurnal Natsional'noyi akademiyyi vnutrishnikh sprav. Vyp. 2 (13) – Legal psychology and pedagogy. Sciences. journal of the National Academy of internal Affairs.Kyiv: NAVS,189-197. [In Ukrainian].

2. Aleksandrovskyy, Yu.A. (1976) Sostoyaniya psykhycheskoy dezadaptatsyy y ykh kompensatsiya (pohranychnyye nervno-psykhycheskiye rasstroystva) [State of mental dysadaptation and their compensation (borderline neuro-mental disorders)]. Moscow: Nauka [In Russian].

3. Burkova, L. V. (2010) Vyznachennya klasu sotsionomichnykh profesiy [The class definition of professions]. *Praktychna psykholohiya ta sotsial'na robota*. 7, 68-73. - Practical psychology and social work 7, 68-73 [In Ukrainian].

Savchenko, G.V. Professional deformation of judges as a result of maladjustment to socioeconomy operating conditions. *This article analyzes the content of judges' professional deformation resulting from their maladjustment to socioeconomic work conditions. The author discusses the problem of judges' professional deformation from the perspective of the socioeconomic phenomenology of the profession. The socioeconomy of judges' work associated with the deformation is an element of their personality that manifests itself in all spheres.*

The combination of individual features determines the tendency to distorted compensation for the professional exclusion. The dynamic approach judges consider personality changes stressful conditions influenced the content of law enforcement aims to study the quality of progressive or regressive changes in the structure of the individual. This allows not only to create a portrait of such a "sensitive" specialist, but develop on its basis as a method of early diagnosis, so to speak, the risk that further provides a perfect system of professional psychological selection and development of ways to prevent professional deformation.

Keywords: professional deformation, psychological maladjustment, socioeconomy of the profession, judge's work.

Відомості про автора

Савченко Г.В. – науковий кореспондент Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Savchenko, G.V. – Scientific correspondent G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

УДК 159.9.018 – 057.36

Сидоренко О.Б.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сидоренко О.Б. Саморегуляція як механізм психологічної реабілітації військовослужбовців. У статті висвітлено наукові підходи проблеми вивчення процесу саморегуляції. Розглянуто психічну саморегуляцію людини як управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Зазначено, що саморегуляція пов'язана з самопізнанням людини в різних його видах від найпростішого самосприйняття окремих частин тіла, звуків вимови до здатності пізнання власних психічних процесів, спрямована на усунення внутрішніх конфліктів і протиріч. Представлено рівні саморегуляції психічної активності людини: інформаційно-енергетичний, емоційно-вольовий, мотиваційно-вольовий,

індивідуально - особистісний, операційно-технічний та відповідні їм механізми психорегуляції (методи).

Психологічна реабілітація забезпечує підтримку необхідного стану боєздатності військовослужбовців, сприяє попередженню інвалідності, дозволяє відновлювати психічну рівновагу людей, створює умови для адаптації воїнів, які отримали психічні травми. Розкрито можливості різних методів саморегуляції з метою відновлення функціонального стану у процесі психологічної реабілітації військовослужбовців.

Ключові слова: саморегуляція, психічна саморегуляція, механізми саморегуляції, військовослужбовці, психологічна реабілітація.

Сидоренко О.Б. Саморегуляція как механизм психологической реабилитации военнослужащих. В статье освещены научные подходы проблемы изучения процесса саморегуляции. Рассмотрена психическая саморегуляция человека как управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Отмечено, что саморегуляция связана с самопознанием человека в различных его видах от простого самовосприятия отдельных частей тела, звуков произношения к способности познания собственных психических процессов, направленная на устранение внутренних конфликтов и противоречий. Представлены уровни саморегуляции психической активности человека: информационно - энергетический, эмоционально-волевой, мотивационно - волевой, индивидуально - личностный, операционно-технический и соответствующие им механизмы психорегуляции (методы).

Психологическая реабилитация обеспечивает поддержание необходимого состояния боеспособности военнослужащих, способствует предупреждению инвалидности, позволяет восстанавливать психическое равновесие людей, создает условия для адаптации воинов, получивших психические травмы.

Раскрыты возможности различных методов саморегуляции с целью восстановления функционального состояния в процессе психологической реабилитации военнослужащих.

Ключевые слова: саморегуляция, психическая саморегуляция, механизмы саморегуляции, военнослужащие, психологическая реабилитация.

У статті висвітлено наукові підходи проблеми вивчення процесу саморегуляції. Розглянуто психічну саморегуляцію людини як управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Визначено зміст понять «саморегуляція», «психічна саморегуляція», «психологічна реабілітація». Зазначено, що саморегуляція пов'язана з самопізнанням людини в різних його видах від найпростішого самосприйняття окремих частин тіла, звуків вимови до здатності пізнання власних психічних процесів, спрямована на усунення внутрішніх конфліктів і протиріч. Основними критеріями розвитку саморегуляції виступає адекватне відображення суб'єктом дійсності і формування позитивних психічних станів.

Представлено рівні саморегуляції психічної активності людини: інформаційно-енергетичний, емоційно-вольовий, мотиваційно-вольовий, індивідуально - особистісний, операційно-технічний та відповідні їм механізми психорегуляції (методи).

Психологічна реабілітація представляє собою сукупність різнопланових медико-психологічних, педагогічних і соціальних заходів, спрямованих на відновлення чи компенсацію порушених психічних функцій і психічних станів. Забезпечує підтримку необхідного стану боєздатності військовослужбовців, сприяє попередженню інвалідності, дозволяє відновлювати психічну рівновагу людей, створює умови для адаптації воїнів, які отримали психічні травми.

Розкрито можливості різних методів саморегуляції з метою відновлення функціонального стану у процесі психологічної реабілітації військовослужбовців.

Актуальність дослідження. Сучасний період в житті України характеризується глибокими, інтенсивними і багатоплановими перетвореннями, які проявляються в усіх сферах функціонування суспільства. У психологічній практиці вони супроводжуються кардинальним руйнуванням стереотипів в свідомості, діяльності та способі життя людини. Зачіпають всіх без винятку людей, і перш за все тих, хто включений в різні системи праці. Особливе місце серед них займають військовослужбовці, які піддаються впливу інформаційних, соціально-психологічних та інших факторів, що у подальшому призводять до навантаження і перевантаження когнітивного, емоційного, комунікативного та інтерактивного характеру. Кожного дня наше життя наповнено приємними і неприємними подіями, які у людини викликають певні емоції різного ступеня інтенсивності, від ледь помітних, до бурхливих і які важко піддаються контролю. Наше тіло застосовує певні механізми саморегуляції, щоб втримати постійність свого внутрішнього стану, забезпечити адекватним умовам свою мінливість, пластичність, життєдіяльність, порушення яких призводить до особистісних та поведінкових змін.

Аналіз досліджень та публікацій. Вивченню проблеми саморегуляції присвячені багато наукових досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених. Окремі прояви саморегуляції в різних видах діяльності висвітлені у працях - О.А. Конопкіна, Г.С. Нікіфорова, А.К. Осніцького, І.Ф. Трофімова та ін.; проблеми саморегуляції в дослідженнях рефлексії у роботах – І.Д. Беха, В.В. Давидова, А.В. Зака, Б.В. Зейгарника, К.Н. Поліванова та ін.; моральний вчинок як основа саморегуляції у роботах М.В. Савчина, С.Л. Рубінштейна, В.О. Татенко, В.А. Ядова, П.М. Якобсона та ін.; вольову регуляцію особистості у роботах – Л.С. Виготського, В.А. Іваннікова, В.К. Котирло, В.І. Селіванова та ін. Проблеми психічної саморегуляції у вітчизняній психології розкрито у роботах - К.О. Абульханової-Славської, Б.Г. Ананьєва, П.К. Анохіна, Н.А. Бернштейна, О.М. Леонтьєва, Д.Н. Узнадзе та ін. Можливості застосування психічної саморегуляції в різних цілях, а саме регулювання діяльності в екстремальних умовах в досліджувалися в роботах - О.В. Дашкевіча; підвищення надійності діяльності при втомі у роботах Н.Ф. Круглової; стабілізація діяльності в екстремальних умовах В.Р. Мажина. Вивчення методів саморегуляції у роботах - А.В. Алексеєва, В.А. Ананьєва, Т.І. Ахмедова, Л.П. Грімак, Е.Т.

Соколової, В.М. Кандиби, А.С. Карпенко, Л.Б. Забелова та ін.), засобів тілесно-орієнтованої психотерапії – у роботах Ф. Александер, Д. Боаделла, М.Д. Лінде, А. Лоуена, В. Райха, Г.Є. Рупчева, М. Фельденкрайца та ін.; корекції психосоматичних захворювань у роботах - Д.Н. Ісаєва, Х. Лейнера, Н. Пезешкіана; використання психотехніки клієнтом і в професійній діяльності практичного психолога у працях - М.Є. Бурно, Д. Бретт, А.С. Захаревич, О.П. Ситникова, А. Річарда, Н.Ю. Хрящевої, Л.Б. Шнейдера, О.О. Юрченко та ін.

Однак, незважаючи на значний інтерес дослідників до проблеми психічної саморегуляції, більшість робіт присвячено загальним підходам без урахування експериментального використання конкретних методів саморегуляції. Залишається недостатньо розробленим питання застосування психічної саморегуляції у роботі з військовослужбовцями.

Тому, **метою статті** - є теоретичне вивчення проблеми саморегуляції як механізму психологічної реабілітації військовослужбовців та методів психічної саморегуляції (ПСР).

Виклад основного матеріалу. У психологічній науці і практиці поняття саморегуляції використовується досить широко. В силу апіорної складності і через застосування категорії саморегуляції в різних областях наукового знання існує цілий ряд трактувань її семантики. Зазвичай, під саморегуляцією розуміється процес, що забезпечує стабільність системи, її відносну стійкість і рівновагу, а так само цілеспрямована зміна індивідом механізмів різних психофізіологічних функцій, що стосуються формування особливих засобів контролю за діяльністю [6].

Саморегуляція – здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення власних психічних процесів і поведінки. Є процесом регулювання окремих видів людської активності або діяльності в цілому: побудова рухів та дій відповідно до виконавчих і тренувальних задач; свідоме чи довільне підпорядкування власних вчинків і поведінки моральним вимогам, велінням обов'язку, сумління; володіння собою - виявлення реакцій, ставлень, почуттів належним чином і гальмування неприйнятих за даних обставин чи для даного суспільства проявів; здійснення завдань самоудосконалення. Саморегуляція можлива на певному етапі розвитку самосвідомості і пов'язана з самопізнанням в різних його видах від найпростішого самосприйняття окремих частин тіла, звуків вимови до здатності пізнання власних психічних процесів (рефлексія), усвідомлення своїх прагнень і емоцій, застосування шкали оцінок до власних умінь, здатностей, поривань (самооцінка) та до самовиховання з метою здійснення життєвоважливих цілей.

Саморегуляція - це властивість особистості, що проявляється в здатності, по-перше, зберігати свою цілісність, єдність психічних явищ, рух до свідомо поставленої мети, рівновагу внутрішніх і зовнішніх сил; по-друге, цілеспрямовано самозмінюватися, розвивати своє «Я», окремі риси, потреби, стиль поведінки» [9].

Саморегуляцію можна розглядати більш широко, коли в цей процес включається не тільки приведення власного стану до оптимального рівня,

а й всі окремі процеси управління на рівні власної особистості, її цілей, смислів, життєвого шляху (самодетермінація, самореалізація), на рівні різних видів активності суб'єкта: управління пізнавальною активністю (регулювання властивостей пам'яті, уваги, мислення), поведінкою, діяльністю, спілкуванням.

На думку Боярінцева С.П., Моросанової С.І., Конопкіна О.А., Осніцького А.К., саморегуляція є процесом ініціації і висунення суб'єктом цілей активності, а також управління досягненням цих цілей. Процеси саморегуляції розглядаються науковцями як внутрішня цілеспрямована активність людини, яка реалізується за рахунок системної участі різних процесів, явищ та рівнів психіки. Механізм забезпечення такої активності відбувається різними засобами, де активність і саморегуляція доповнюють один одного - активність виражає мінливість і рух, а саморегуляція забезпечує стійкість і стабільність цієї активності. Основними принципами саморегуляції діяльності людини є: системність, активність і усвідомленість. Процеси саморегуляції по'язані з особистісними якостями людини і впливають на ефективність його діяльності [3;8].

Найбільш широко в психологічній науці представлений термін «психічна саморегуляція», яка є одним із вищих рівнів регуляції активності біологічних систем, рівень якої залежить від еволюційного розвитку організму. У людини психічна саморегуляція виявляється в управлінні своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням; здатність керувати собою на основі сприймання і усвідомлення власних психічних станів і поведінки.

На думку В.М. Бехтерева, психологічна саморегуляція - це свідомий вплив людини на власну сферу психічних явищ (психічних процесів, станів, властивостей) з метою підтримки, або зміни характеру їх функціонування [2].

К. А. Абульханова-Славська розуміє психічну саморегуляцією людини її здатність до організації власної активності; її мобілізації, регулювання, узгодження з об'єктивними вимогами і активністю інших людей. У процесі саморегуляції проявляються суттєві властивості активності людини, її соціально - психологічного відображення зовнішніх умов, вироблення системи моральних взаємин, взаємодії з навколишнім середовищем як соціальним так і предметним. Таким чином, саморегуляція виступає як функціональна характеристика особистості, процес взаємозв'язку та взаємоузгодження завдань із станом суб'єкта [1].

Науковцями виділено рівні саморегуляції відповідно до рівнів життєдіяльності людини: 1) соціально-психологічний, який полягає в управлінні і регулюванні міжособистісних відносин; 2) особистісний - управління і регулювання поведінки особистості, включаючи її мотиви, самооцінку та рівень домагань; 3) рівень психічних процесів - особливості управління та регуляції діяльності; 4) психічних станів - управління і

регулювання переживаннями; 5) рівень управління і регуляції функціональних станів.

Рівні саморегуляції психічної активності людини представлені Л.П. Грімаком: 1) інформаційно-енергетичний, що забезпечує необхідний ступінь енергетичної мобілізації фізіологічних систем для оптимального функціонування психіки. На даному рівні виділено три основних типи (механізми) саморегуляції: реакція «відреагування», катарсис, метод «прогресивної релаксації», зв'язок мисленнєвих асоціацій і розслаблення, аутотренінг, роль дихання в саморегуляції, ритуальні дії. 2) Емоційно-вольовий рівень психічної саморегуляції включає комплекс властивостей, особливостей і можливостей людини, що реалізуються за участю вольових процесів. Види (механізми) емоційно-вольової саморегуляції: самосповідь, самопереконавання, самонаказ, самонавіювання, самопідтримка. 3) Мотиваційно-вольовий рівень - будь-які процеси саморегуляції починаються з саморегуляції мотивації [7]. Різновиди мотиваційної саморегуляції: безпосередня мотиваційна саморегуляція, яка полягає в тому, що особистість прямо й свідомо переглядає свою мотиваційну систему, коректує ті установки і спонуки, які не влаштовують її з тих чи інших причин. Методи: логічне осмислення, аутогенне тренування, самогіпноз, бібліотерапія, имаготерапія (розділ ігрової терапії). Опосередкована мотиваційна регуляція відбувається в результаті опосередкованого впливу на ЦНС в цілому чи на її певні утворення. Методи: медитація, метод «другого народження», аутогенне тренування. 4) Індивідуально-особистісний рівень саморегуляції мобілізується у тому випадку, коли потрібно зміни не обставини, не життя, а самого себе, свої життєві цінності і психологічні установки. життєдіяльності мобілізується в тих випадках, коли треба змінювати не обставини, а себе, свої особистісні цінності і психологічні установки. Методи: самоорганізація, самоствердження, самодетермінація, самоактуалізація.

Зейгарник Б.В. визначає саморегуляцію як свідоме управління своєю поведінкою на основі рефлексивного аналізу себе і своєї діяльності. Визначаючи психологічний зміст поняття «саморегуляція» з позиції теорії діяльності, автор виділяє два її рівні: 1) операційно-технічний, пов'язаний зі свідомою організацією дії за допомогою засобів, спрямованих на її оптимізацію; 2) мотиваційний, пов'язаний з організацією загальної спрямованості діяльності за допомогою свідомого управління своєю мотиваційно-потребовою сферою.

На мотиваційному рівні саморегуляції можна виділити дві її форми: саморегуляцію як вольову поведінку, що протікає в умовах мотиваційного конфлікту і саморегуляція, спрямована на гармонізацію мотиваційної сфери. При цьому основна відмінність саморегуляції від волі, яка також виконує функцію управління мотиваційною сферою, полягає у тому, саморегуляція спрямована на усунення внутрішніх конфліктів і протиріч на основі свідомої перебудови і породження нових смислів, в той час як воля спрямована, перш за все, на подолання перепон на шляху

досягнення мети. Друга форма саморегуляції ефективна в критичних ситуаціях, коли досягнення і здійснення життєво важливих для особистості цілей і мотивів через об'єктивні причини стає неможливим, що є основою діяльності переживання [5;10].

Основними механізмами особистісно-мотиваційного рівня саморегуляції, ефективної в критичній ситуації, є рефлексія і смислове зв'язування. Рефлексію можна розглядати як оберненість суб'єкта на себе і свою діяльність. Вона є універсальним механізмом процесу саморегуляції, дозволяє людині поглянути на себе об'єктивно, проаналізувати і зіставити різні події власного життя, спрямована на усвідомлення свого сенсу життя, фіксує процес діяльності, відчужує і об'єктивує його, що і робить можливим усвідомлений вплив на цей процес.

Інший механізм саморегуляції - смислове зв'язування як складова переживання є одночасно і механізмом саморегуляції як вольової поведінки. Але у другому випадку воно полягає скоріше в посиленні вже існуючих смислів шляхом їх ув'язування з іншими мотивами і цінностями, в той час як у першому випадку відбувається формування нової смислової системи.

Незважаючи на різноманітність проявів саморегуляція має чітку структуру, яка поєднує: 1) визначення суб'єктом мети своєї довільної активності; 2) програму виконавських дій, узгоджену з умовами діяльності; 3) непереривний контроль за ходом її реалізації; 4) оцінку досягнутих результатів; 5) рішення про необхідність корекції і характер корекційної діяльності.

За структурою саморегуляція є замкнутим контуром регулювання активності організму, який функціонує на основі інформації, носіями якої є психічні форми відображення дійсності (образи сприймання, уявлення, поняття).

Можна зазначити, що прийнята суб'єктом ціль не визначає однозначно умов для чіткого планування процесу виконання. Навіть за однакових умов можливі різні способи досягнення поставленої мети. Залежно від індивідуальних особливостей суб'єкта, його звичок і особистісних якостей процес саморегуляції та її реалізація у різних людей відбувається неоднаково.

Існує безліч підходів у вітчизняній психології щодо вивчення процесу саморегуляції.

У когнітивному підході саморегуляція розглядається, як «інтегральний, наскрізний механізм поведінки і діяльності живих систем на всіх рівнях їх організації». Кожна функціональна система неминуче знаходиться між нижчим і вищим рівнем системної організації, що свідчить про ієрархію рівнів функціональних систем. На різних рівнях життя, процеси саморегуляції реалізуються по-різному: у тварин вони проявляються, як процеси пристосування до навколишнього середовища, і основним механізмом саморегуляції на мимовільному рівні є механізм нервової регуляції всіх систем і функцій організму. У людини механізм саморегулювання відбувається на довільному (поведінковому) рівні і

виступає як цілеспрямований, усвідомлений процес управління та контролю людиною за своєю поведінкою і діяльністю.

Така ієрархічна система на думку А.О. Прохорова, забезпечує адаптацію суб'єкта до соціальних умов і вимог діяльності, характеризується різним ступенем стійкості і усвідомленості та пов'язана зі способом життя людини, його життєвими стратегіями, орієнтаціями, цінностями, цілями [14].

Таким чином, рівні ієрархії, з психологічної точки зору, обумовлюються різним ступенем участі свідомості в процесі саморегуляції. Психологічний рівень системної організації включає в себе ряд підсистем, що володіють різними функціональними особливостями: когнітивну, в рамках якої реалізується функція пізнання; регулятивну, що забезпечує регуляцію діяльності і поведінки; комунікативну, що реалізує функцію комунікативної взаємодії. Отже, саморегуляція в контексті даного підходу, трактується, як універсальний механізм, що пов'язує різні функції психічних явищ (регуляторну, когнітивну, комунікативну) в єдине ціле [12].

У руслі суб'єктивно-діяльнісного підходу саморегуляція розглядається, як усвідомлене регулювання сенсомоторних реакцій, в цілому поведінки. Об'єктом саморегуляції є усвідомлені види і форми довільної активності особистості, при цьому людина, як суб'єкт діяльності, спілкування та праці ініціює власну активність, відповідно до поставленої мети. О.А. Конопкін визначає психічну саморегуляцію, як «системно-організаційний психічний процес по ініціації, побудови, підтримки та управління всіма видами і формами зовнішньої і внутрішньої активності, які спрямовані на досягнення суб'єктом цілей. Саморегуляції розглядається автором, як цілісна, замкнута за структурою, відкрита інформаційна система» [11].

Дотримуючись думки О.А. Конопкіна, В.І. Морасанова відзначає, що особистісні особливості впливають на діяльність за допомогою сформованих індивідуальних способів саморегуляції активності. Автор розмежовує поняття «суб'єкт» і «особистість», вважаючи, що суб'єктивні змінні формують внутрішній світ і поведінку людини з боку регуляції досягнення цілей суб'єктивної активності, а особистісні - з боку змісту цілей діяльності [13].

Згідно цього підходу, об'єктом саморегуляції є - досягнення результату діяльності і активність особистості, а засоби і способи саморегуляції, це - освоєні суб'єктом вміння враховувати значущі зовнішні і внутрішні умови діяльності: планування, програмування, оцінки результатів і зіставлення їх з метою [1].

Л.Г. Дика розглядає саморегуляцію, як діяльність, з притаманними будь-якої психічної діяльності компонентами. Дослідниця стверджує, що активність людини щодо зміни власного стану може бути усвідомленою (з використанням довільних способів саморегуляції) і неусвідомленою (мимовільною). Л.Г. Дика зазначає, що в звичайних умовах психологічна саморегуляція безпосередньо входить в процес діяльності (професійної, або навчальної), і регуляція активності відбувається автоматично, на несвідомому для індивіда рівні. В складних і екстремальних ситуаціях

психічна саморегуляція може переходити з мимовільного рівня на довільний і при певних умовах набувати характеру специфічної діяльності, з усіма властивими їй компонентами: мотиви, цілі, програми, процеси прийняття рішень та ін. Л.Г. Дика доводить, що «повноцінною психічною діяльністю саморегуляція людиною свого стану стає тільки при усвідомленні суб'єктом мети цієї активності та довільному використанні методів і способів саморегуляції» [9].

Отже, саморегуляція в контексті даного підходу виступає, перш за все, як процес довільної діяльності суб'єкта, в яку включені наступні основні функціональні ланки: планування цілей, моделювання значимих умов, програмування дій, оцінювання результатів і корекція дій. Всі ланки процесу системно взаємопов'язані і знаходять свою змістовну і функціональну значущість лише в структурі цілісного регуляторного процесу, і є основним механізмом забезпечення стійкості особистості, сприяє її розвитку, зміни поведінки, станів, індивідуальних можливостей.

Саморегуляція має велике значення у житті та діяльності людини. Особлива увага щодо розвитку регулятивної сфери приділяється військовослужбовцям, що в свою чергу вимагає від них певної витримки і самовладання. Отримавши в руки зброю людина миттєво змінюється, а саме змінюється її світосприйняття, самооцінка і ставлення до оточуючих. Зброя це сила і влада, яка дає впевненість в собі і диктує певний стиль поведінки, створює ілюзію власної значущості.

Перенесення всіляких позбавлень, переживання різних видів небезпеки або її очікування, втрата особистої свободи і примусовий характер поведінки – усі ці фактори війни і бою впливають на психіку бійців. Діючи постійно і безперервно характер реакцій на оточуючий світ викликає нові реакції, створює ряд умовних рефлексів, тобто призводить до змін, які в кінцевому результаті змінюють психіку військовослужбовців порівняно з нормальною людиною.

Поведінка людини умовах бойових дій у значній мірі обумовлена попередньою психологічною установкою по відношенню до війни в цілому. На думку соціолога В.В. Серебряннікова серед людей можна виділити наступні типи ставлень до війни: «бійці за покликанням», «бійці за службовим обов'язком», «бійці за зобов'язанням», «миротворці», «професійно працюючі на забезпечення армії або війни», «пацифісти», «антивоєнна людина» та ін. [15].

До першої категорії «бійці за покликанням» відносяться ті, хто бажає присвятити своє життя військовій справі, свідомо шукають можливість «повоювати». Війна для них – саме та стихія, де відкривається можливість для найбільш повної реалізації своїх сил і можливість самоствердитися в очах інших людей, задовольнити матеріальні і духовні потреби. Саме з цієї категорії військовослужбовців набираються добровольці для участі у локальних війнах і конфліктах, бойовики різноманітних воєнізуючих формувань, бійці особливих загонів по боротьбі з озброєною злочинністю. Як правило такі люди завжди готові до насилля. В окремих випадках даний тип «бійця» формується як результат

посттравматичного синдрому, коли, людина, побувши на війні вже не уявляє собі існування поза даної екстремальної ситуації і усіма можливими способами намагається її відтворити навколо себе.

Друга категорія «бійці за зобов'язанням». Люди незалежно від свого суб'єктивного ставлення до війни, частіше негативного, опинившись перед необхідністю захищати свою країну і родину від загарбників (агресора).

Третя, «бійці за обов'язком» у цілому негативно ставляться до служби в армії, не прагнуть воювати у випадках війни, але стають до строю по закону мобілізації. Однак, незалежно від свого ставлення до війни, в результаті мобілізації усі ці категорії військовослужбовців опиняються у бойових діях. У подальшому на емоційно-вольову сферу і поведінку людини починають впливати ціла система специфічних факторів, а саме: 1) героїчний порив (почуття бойового збудження, наступальний порив, екстаз атаки) і паніка (груповий страх, зневіра, пригніченість, уявна небезпека, крик, шум); 2) психологія бою (військовослужбовці, які переживають в бою страх і вимушені його долати, бойові дії їх не захоплюють; бійці, які прагнуть воювати, відчувають «насолоту від бою», їх психічний стан характеризується відсутністю страху і наявності бойового збудження; бійці у яких переважає безстрашність, яка виявляється у двох емоційних формах: як риса характеру і як тимчасовий ситуативний стан. Вони не відчувають страх через неусвідомлення до кінця небезпеки, не розуміючи специфічних умов бою. Така безстрашність властива недосвідченим військовослужбовцям); 3) солдатський фаталізм (закріплення одного з двох протилежних відчуттів, які є базою поведінки бійця). По - перше полягає у впевненості, що ти не будеш вбитий, що теорія ймовірності саме тебе відгородила куленепробивним ковпаком; по - друге, навпаки, засновано на впевненості, що не в цьому так в іншому бою ти обов'язково загинеш.

Тобто формулюється усе це просто: живі будемо – не помremo... Тільки з одним з двох цих відчуттів можна бути солдатом.

Тривале перебування під владою негативних емоційних станів (стан очікування, тривоги, невідомості, провини, незадоволеності, злості та ін.), невміння знизити гостроту переживання несприятливих впливів призводить до руйнування організму, зміни фізичного і психічного стану.

Можна зазначити, що відсутність чи недостатньо спрямованість діяльності саморегуляції посилює вплив актуальних потреб і пов'язаних з неуспіхом в їх реалізації емоцій, сприяє закріпленню негативного емоційного стану, що у кінцевому результаті призводить до стійких соматичних змін у психіці людини.

Усі військовослужбовці, які опинились у воєнних діях, і повернувшись з поля бою потребують психологічної реабілітації. Психологічна реабілітація - це сукупність різнопланових медико-психологічних, педагогічних і соціальних заходів, спрямованих на відновлення, корекцію або компенсацію порушених психічних функцій і психічних станів, особистісного та соціального статусу людей, що отримали психічну

травму. Метою такої реабілітації є: відновлення бойових і трудових здібностей; попередження інвалідності; соціальна адаптація воїнів.

Для регуляції емоційних станів, зняття нервово-психічного напруження, для керування ними застосовуються спеціальні методи саморегуляції, або способи самовпливу за активної участі самої людини. Саморегуляція може здійснюватися за допомогою основних засобів, які застосовують окремо чи комплексно, поєднуючи с іншими методами психічної саморегуляції. Основними є:

Засоби, які пов'язані з регулюванням дихання.

Засоби, які пов'язані з регулюванням м'язовим тонусом, рухами.

Засоби, які пов'язані з регулюванням мисленнєвими образами.

Засоби, які пов'язані з мовними впливами.

Одним із серед профілактичних і психокорекційних засобів займає група методів, об'єднаних назвою «психологічна саморегуляція». Методи психічної саморегуляції (ПСР) використовуються для відновлення функціонального стану військовослужбовців за наявності помірно вираженої психоневрологічної симптоматики (порушення сну, високий рівень тривожності, дратівливість та ін.), а також для оперативного (за 20-30 хв) зняття втоми, емоційної напруги, збільшення працездатності в складних умовах діяльності на період до 7-ми годин. Крім того, попереднє формування навичок управління своїм станом за допомогою методів ПТСР вже саме по собі підвищує стійкість військовослужбовця до дій стрес-факторів, а в разі виникнення екстремальних ситуацій активізує необхідні резерви [4].

До них, перш за все, слід віднести техніки активної нервово-м'язової релаксації Е. Джекобсона, метод аутогенного тренування (АТ) І.Г. Шульца, хатха йогу, медитацію, техніку Александера – методика раціонального руху, прийоми самогіпнозу, ідеомоторного тренування, керовану саморегуляцію (Х. Алієва), поза Кучера для зняття нервового напруження після стресових ситуацій тощо. Позитивний ефект дають масаж і самомасаж, до яких військовослужбовець може вдаватися для відновлення і зміцнення нормального стану в будь-якій обстановці і на будь-якому етапі реабілітації. Найбільш поширеними прийомами є стародавні види масажною техніки, до яких відносяться: «а) погладження; б) пощипування; в) тиск; г) обертання; д) постукування; е) вібрація». та ін.

Найбільш релевантною для вирішення завдань психологічної реабілітації військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, і поширеною формою груповий раціональної терапії, є методика «Дебрифінг» стресу критичних інцидентів». Вона являє собою одноразову слабоструктуровану психологічну бесіду з людиною, яка пережила психологічну травму або екстремальну ситуацію. Мета дебрифінгу полягає у мінімізації страждань військовослужбовців після перенесеного стресу шляхом вислуховування точки зору потерпілого і пояснення йому, що конкретно відбулося. Дебрифінг проводиться в перші 48 годин після травмуючої події. Основним механізмом його є техніка «закриття

минулого», яка полягає в підведенні підсумку під тим, що було пережито, і в демонстративному, фіксованому розриві зі своїми тривогами, сумнівами, нічними кошмарами. У термінах майбутнього визначаються основні стратегії подолання наслідків бойового стресу.

Таким чином, психологічна реабілітація в бойовій обстановці припускає збереження боєготовності військовослужбовців, і уникнення ними ПТСР.

Розглянемо деякі з них. Метод прогресивно-м'язової релаксації Е. Джекобсона призначений для боротьби зі станами тривоги та емоційної напруги. Між тонусом скелетної мускулатури і негативним емоційним збудженням в його різних формах (тобто гнів, страх, нервозність, дратівливість) існує прямий зв'язок. Методика спирається на простий фізіологічний факт: після періоду напруги будь-який м'яз автоматично розслабляється. Отже, щоб домогтися глибокої релаксації всіх м'язів організму, треба одночасно або послідовно сильно напружувати й розслабляти всі ці м'язи.

Релаксаційний ефект після таких тренувань полягає не тільки в тому, щоб зняти м'язовий тонус, але й у досягненні розслаблення нервово-психічного стану, тобто, стресові ситуації і негативні емоції викликають напруження м'язів, а, навчившись їх розслабляти можна зменшити стрес.

Аутогенне тренування (АТ). В основі використання аутогенного тренування лежить оволодіння можливостями самонавіювання (аутосугестія). Самонавіювання – це процес, при якому людина задіює свою волю, цілеспрямованість та віру для досягнення чіткого кінцевого результату. Це систематичне і тривале повторення слів, що з часом призводить до перезапису інформації на всіх рівнях, включаючи клітинний, і дозволяє досягти бажаного результату в будь-якій сфері життя людини. Необхідними умовами цього є сконцентроване самоспостереження за протіканням внутрішніх процесів, здійснюване швидше в пасивній, ніж в активно-вольової формі.

Методика АТ по І.Г. Шульцу. Необхідну загальне розслаблення при навчанні на першій ступені аутогенного тренування по І.Г. Шульцу досягається за допомогою шести основних уявних вправ, кожне з яких направлено на певну область чи систему організму: 1) м'язи; 2) кровоносні судини; 3) серце; 4) дихання; 5) черевні органи; 6) голову. Сенс кожної з вправ складається в сконцентруванні уваги на певній частині тіла або на певному органі: фіксації пережитих внутрішніх відчуттів; подання бажаного переживання (почуття тепла, тяжкості, розслабленості та ін.) - на тлі повторення відповідної формули самонавіювання. Засвоєння кожної вправи проводиться поетапно, протягом декількох днів регулярних тренувань щодо конкретного відчуття.

Техніка Александера дозволяє навчитися інтегрованим рухам, заснованим на правильному збалансованому положенні голови і хребта. Ця техніка допомагає позбутися від больових відчуттів в області спини, порушення координації, надмірної напруги.

Ідеомоторне тренування – уявне програвання майбутньої діяльності (свідоме активне уявлення техніки рухів). Ця техніка полягає в

послідовному напруженні і розслабленні м'язів тіла, але вправи виконуються не у часі, а подумки. Тобто, потенціал електричної активності м'язу при уявному відтворенні рухів такий самий, як потенціал цього ж м'язу при виконанні рухів у реальності. При уявному русі виникає внутрішній зворотний зв'язок, що несе інформацію про результати дії, як зворотна сигналізація при виконанні реального руху.

Отже, за допомогою психологічних впливів можна знизити рівень нервово-психічної напруги, швидше відновити витрачену нервову енергію і, тим самим, істотно вплинути на прискорення процесів відновлення в інших органах і системах організму військовослужбовців.

Висновки. Грунтуючись на проведенні теоретичного аналізу можна зробити висновки, що саморегуляція поведінки і діяльності людини є внутрішньою цілеспрямованою активністю людини, яка реалізується за участю різних процесів, явищ і рівнів психіки. Є процесом впливу на власний фізіологічний і нервово-психічний стан, залежить від бажання людини керувати власними емоціями, думками, переживаннями і поведінкою. Шляхом регуляції психічного стану людини можна вплинути на цілісний хід її психічної діяльності. Процеси саморегуляції не є вродженими, а виробляються за життя, тобто піддається формуванню й вдосконаленню.

Основними критеріями розвитку саморегуляції виступає адекватне відображення суб'єктом дійсності і формування позитивних психічних станів. Рівнями саморегуляції є: інформаційно-енергетичний, емоційно-вольовий, мотиваційний, індивідуально-особистісний, операційно-технічний.

Психологічна реабілітація забезпечує підтримку необхідного стану боєздатності військовослужбовців, сприяє попередженню інвалідності, дозволяє відновлювати психічну рівновагу людей, створює умови для адаптації воїнів, які отримали психічні травми. Застосування у роботі в процесі психологічної реабілітації тих чи інших методів саморегуляції залежить від характеру наявних у військовослужбовців психологічних проблем, готовності психолога використовувати той чи інший метод, а також індивідуальних особливостей того, кому надається допомога, і того, хто її надає.

Найбільш широке застосування роботи з військовослужбовцями знаходять такі способи психологічної реабілітації, як: фізіологічні (глибокий сон, якісна їжа, відпочинок та ін.); аутогенні (аутотренінг, саморегуляція, медитація); медикаментозні, організаційні; психотерапевтичні (раціональна психотерапія, музикотерапія, бібліотерапія, імаготерапія, арттерапія).

Список використаних джерел:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Текст. / К.А. Абульханова-Славская.- М.: Мысль,1991. - 297 с.

2. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы: монография / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
3. Бояринцев В.П. Структурно - функциональный анализ динамических проявлений саморегуляции поведения человека / В.П. Бояринцев // Психология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека. Свердловск, 1989. - 40 с.
4. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. Психотерапия. Учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко. - СПб.: Питер, 2003. -380с.

REFERENCES:

1. Abul'xanova-Slavskaja K.A. (1991) Stratehyja zhyzny [The strategy of life] Moscow: Mysl' [in Russian].
2. Анохун, П.К. (1980) Uzловые вопросы teoryy funkcyonal'noj systemy: monohrafyja [Key questions of functional system theory: a monograph] Moscow: Nauka [in Russian].
3. Bojaryncev, V.P. (1989) Strukturno - funkcyonal'nyj analiz dynamyčeskyx projavlenyj samorehuljacyu povedenija cheloveka [Structural and functional analysis of dynamic manifestations of self-regulation of human behavior], Psycholohyja aktyvnosty y samorehuljacyu povedenija y dejatel'nosti cheloveka - Psychology of activity and self-regulation of behavior and human activities.Sverdlovsk [in Russian].
4. Burlachuk L. F., Kocharyan A.S., Zhy`dko M.E.(2003) Psyxoterapyya. Uchebnyk dlya vuzov [Psychotherapy. Textbook for high schools] SPb.: Piter [in Russian].

Sydorenko, O.B. Self-regulation as a mechanism of psychological rehabilitation of military personnel. *The article deals with the problem of mental self-regulation as an individual's control over their psycho-emotional states achieved through words, mental images, muscle and breathing control. Self-regulation is associated with human self-knowledge in its various forms: from the simplest self-perception of body parts and pronunciation to the understanding of mental processes in order to handle internal conflicts and contradictions. Mental self-regulation has information-energy, emotional, motivational, personal, operational and technical levels and their corresponding mechanisms.*

Psychological rehabilitation maintains the required level of combat readiness of military personnel, helps prevent disability, recovers mental balance and facilitates adaptation of the traumatized soldiers. The author discusses different methods of self-regulation used to restore the functional status of servicemen.

Keywords: *self-regulation, mental self-regulation, self-regulation mechanisms, military personnel, psychological rehabilitation*

Відомості про автора

Сидоренко О.Б. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психолого-педагогічних дисциплін Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ, Україна

Sidorenko, Olha B. – PhD, dept. of psychological and educational disciplines, National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, Ukraina

Синіцька Т. В.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ СТРЕСОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ, ЯКІ ВЖИВАЮТЬ ПСИХОАКТИВНІ РЕЧОВИНИ

Синіцька Т. В. Особливості психокорекційної допомоги особам із посттравматичними стресовими порушеннями, які вживають психоактивні речовини. Дана стаття розкриває особливості психокорекційної допомоги особам із посттравматичними стресовими порушеннями, які вживають психоактивні речовини. У зв'язку з наведеними фактами, зростає необхідність у розробці ефективного та диференційованого підходу під час надання допомоги особам з посттравматичними стресовими порушеннями, що вживають ПАР. Наводяться основні напрямки надання допомоги особам з ПТСР, які вживають ПАР.

В статті розкриваються основні напрямки психотерапевтичної та психокорекційної інтервенції у пацієнтів із ПТСР. Наголошується на психотерапевтичних стратегіях роботи.

***Ключові слова:** міжнародна класифікація хвороб, посттравматичний стресовий розлад, психоактивні речовини, психокорекційна допомога, психотерапевтична стратегія, диференційована допомога, стадії вживання ПАР.*

Синицкая Т. В. Особенности психокоррекционной помощи лицам с посттравматическими стрессовыми нарушениями, которые употребляют психоактивные вещества. Данная статья раскрывает особенности психокоррекционной помощи лицам с посттравматическими стрессовыми нарушениями, которые употребляют психоактивные вещества. В связи с приведенными фактами, возрастает необходимость в разработке эффективного и дифференцированного подхода при оказании помощи лицам с посттравматическими стрессовыми нарушениями, употребляющих ПАВ. Приводятся основные направления оказания помощи лицам с ПТСР, которые употребляют ПАВ. В статье раскрываются основные направления психотерапевтической и психокоррекционной интервенции у пациентов с ПТСР. Отмечается психотерапевтические стратегиях работы.

***Ключевые слова:** международная классификация болезней, посттравматическое стрессовое расстройство, психоактивные вещества, психокоррекционная помощь, психотерапевтическая стратегия, дифференцированная помощь, стадии употребления ПАВ.*

Постановка проблеми. Поширеність посттравматичних стресових розладів (ПТСР) не має чітко детермінованих епідеміологічних показників. Бойові дії, війни, які є інструментом вирішення макроекономічних, геополітичних, демографічних і релігійних конфліктів, викликають суттєві соціальні відхилення, потужні негативні довгострокові наслідки в суспільстві, значно погіршуючи психологічні та фізіологічні аспекти здоров'я нації, яка є однією зі сторін таких конфліктів. Особливе місце в питаннях психофізіологічного стану осіб та членів їх родин тимчасово переселених з зони бойових дій займає вживання психоактивних речовин (ПАР). На сучасному етапі психіатри звертають увагу на поєднання ПТСР та іншої психічної патології. До найбільш частих коморбідних нозологій

при ПТСР відносяться депресії, розлади поведінки, а також хімічні і нехімічні адикції, причому у чоловіків алкогольна залежність перебуває на першому місці [5]. Особливе місце в питаннях психофізіологічного стану осіб та членів їх родин, тимчасово переселених із зони бойових дій, займає вживання ПАР. У зв'язку з наведеними фактами, зростає необхідність у розробці ефективного та диференційованого підходу під час надання допомоги особам з посттравматичними стресовими порушеннями (профілактики, діагностики, лікування, реабілітації), що вживають ПАР.

Аналіз останніх досліджень. Бойові дії, війни, які є інструментом вирішення макроекономічних, геополітичних, демографічних і релігійних конфліктів, викликають суттєві соціальні відхилення, потужні негативні довгострокові наслідки в суспільстві, значно погіршуючи психологічні та фізіологічні аспекти здоров'я нації, яка є однією зі сторін таких конфліктів. Особливе місце в питаннях психофізіологічного стану осіб та членів їх родин тимчасово переселених з зони бойових дій займає вживання психоактивних речовин (ПАР).

Психотерапія та психокорекція психічних та поведінкових розладів в осіб з ПТСР, які вживають ПАР, має декілька напрямків [7,8].

При проведенні психотерапевтичних та психокорекційних заходів в осіб з ПТСР, що вживають ПАР, слід враховувати необхідність ефективного, комбінованого, комплексного впливу, який направлений одночасно на кожну з коморбідних складових. У сучасній психотерапії і психокорекції ПТСР домінує інтегративний підхід. В усіх реабілітаційних заходах необхідна апеляція до особистості потерпілих, оскільки при інтенсивному впливі травматичного стресу страждає насамперед особистість. ПТСР по суті являють собою взаємодію особистості з пережитим стресовим досвідом, при цьому феноменологія тих або інших психічних порушень, що виникають внаслідок переживання екстремальної події, відображує у певній мірі якість постстресової адаптації особистості. Основна мета психотерапевтичної роботи полягає в тому, щоб максимально повно відновити преморбідний рівень соціального й особистісного функціонування потерпілих.

Мета статті полягає в розкритті питання психокорекційної допомоги особам із посттравматичними стресовими порушеннями, які вживають психоактивні речовини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Існує три напрямки надання допомоги людям, які пережили психотравму і страждають від ПТСР:

Медичний – пропонує власне лікувальну допомогу, а також організацію спеціальних місць для надання медичної допомоги (кабінетів, клінік, санаторіїв, реабілітаційних центрів). Однак цей підхід розрахований на досить явні медичні прояви й наслідки стресу, якщо застосовується без інших компонентів.

Соціальний – соціальна підтримка спрямована на те, щоб допомогти людині пристосуватись до нових умов життя, вирішити матеріально-побутові, професійні проблеми.

Психологічний – психологічна підтримка надається з метою допомоги в опрацюванні досвіду, що був спричинений самою стресовою психотравмою і труднощами пристосування до життя після неї, дозволяючи налагодити гармонійні внутрішньоособистісні та соціальні стосунки, реалізувати свої можливості.

Психотерапія та психокорекція спрямована на:
створення нової когнітивної моделі життєдіяльності;
афективну переоцінку травматичного досвіду;
відновлення відчуття цінності власної особистості;
відновлення здатності подальшого існування у світі.

Основними напрямками психотерапевтичної та психокорекційної інтервенції у пацієнтів із ПТСР є:

- психологічний дебрифінг;
- когнітивно-біхевіоральна терапія;
- десенсибілізація і опрацювання рухами очей (ДОРО);
- групова терапія;
- психодинамічна терапія;
- арт-терапія;
- аутогенне тренування.

Основними принципами проведення психотерапії та психокорекції ПТСР є

1. Обов'язковість психотерапевтичного втручання.
2. Максимально ранній початок після психотравми з метою запобігання розвитку і хронізації ПТСР.
3. Комплексне тривале психотерапевтичне втручання в сполученні з фармакотерапією. За формою проведення психотерапія та психокорекція підрозділяються на індивідуальну, групову і комбіновану. Останній формі віддається найбільша перевага.

Виділяють наступні психотерапевтичні стратегії

Підтримка адаптивних навичок «Я».

Для цього найчастіше використовуються такі психокорекційні техніки:

- систематична десенсибілізація;
- тренінги релаксації;
- зменшення зовнішніх вимог;
- техніки відновлення ресурсів «Я».

Формування «позитивного ставлення» до симптому.

Оскільки люди, які страждають на ПТСР, пережили події, що виходять за рамки звичайного людського досвіду, то в них незрозумілі і важкі для них переживання і реакції. Психокорекція спрямована на те, щоб допомогти пацієнтам зрозуміти, що їхні реакції нормальні, а пережите – екстремальне. Це дозволяє запобігти подальшій травматизації людини вже самими хворобливими симптомами, а також актуалізувати власні особистісні ресурси.

Зменшення уникання.

Як відомо, для пацієнтів із ПТСР характерне завзяте уникання зіткнення

що пов'язано з травмою. Уникання відбувається на декількох рівнях: уникання емоцій, спогадів, поведінкове і когнітивне уникання. У зв'язку з наявністю уникання травматичний досвід не переробляється, продовжує залишатися хворобливим, а само по собі уникання стає додатковою проблемою та загострює ситуацію.

Зміна атрибуції змісту.

Домінантою є зміна змісту, що надається травматичній ситуації і її наслідкам. Необхідною умовою ефективного лікування є формування відчуття «контролю за травмою». Багато авторів розглядають це відчуття як загальну кінцеву мету, до якої повинні прагнути всі психотерапевтичні втручання. Мета психотерапевтичного втручання значною мірою визначається як актуальними переживаннями пацієнта, так і етапом перебігу ПТСР.

Актуальні стани пацієнта:

тривалий стресовий стан у результаті травматичної події. Задачі психотерапії – завершити подію або вивести пацієнта зі стресогенного оточення; побудувати тимчасові відносини; допомогти пацієнту в прийнятті рішень, плануванні дій;

прояви нестерпних станів: напливи почуттів і образів; паралізуюче уникання й оглушення. Задачі психотерапії – знизити амплітуду станів до рівня стерпних спогадів і переживань.

застрягання в неконтрольованому стані уникання й оглушення. Задачі психотерапії – допомога пацієнту в повторному переживанні травми і її наслідків, а також у встановленні контролю над спогадами й у здійсненні довільного пригадування. У ході пригадування надавати допомогу пацієнту в структуруванні і вираженні переживання; при зростаючій довірливості відносин з пацієнтом забезпечити подальше пророблення травми;

здатність сприймати і витримувати спогади й переживання. Задачі психотерапії – допомога в переробці асоціацій пацієнта і пов'язаних з ними когніцій та емоцій, що стосуються образу «Я» і образів інших людей. Допомогти пацієнту встановити зв'язок між травмою і переживанням загрози, патерном міжособистісних відносин, образом «Я» і планами на майбутнє.

здатність до незалежної переробки думок і почуттів. Задачі психотерапії – проробити терапевтичні відносини. Завершити психотерапію.

Пропонується диференційована допомога на різних стадіях вживання ПАР.

На попередній стадії пацієнта потрібно «розбудити»: стимулювати його до роздуму про свій стан, «примусити подивитися на себе в дзеркало», запропонувати інформацію про стан здоров'я, наслідки нинішньої поведінки і можливість збільшення проблем в майбутньому. Розмови про зміну поведінки ще не мають сенсу.

На стадії розгляду можливості зміни можна допомогти пацієнту розібратися, запропонувати аргументи на користь змін, зпівставити їхні

приємні і неприємні наслідки. Прийняття рішення змінити звичку стимулюється, але не форсується.

Тільки на стадії ухвалення рішення і підготовки до здійснення доцільно говорити про те, як і коли, приступати до процесу зміни.

На стадії здійснення можна допомагати пацієнту реалізовувати його наміри, давати практичні поради.

На стадії витримки потрібна терапія спрямована на попередження рецидиву, тобто виявлення і запобігання ситуаціям ризику і розвиток навичок альтернативної поведінки.

Загалом в комплексі заходів психотерапії та психокорекції необхідно використовувати:

психологічну допомогу в усвідомленні та активізації особистісних ресурсів, пошуку нових смисло-життєвих орієнтирів, що сприяють особистісному зростанню та самореалізації, як результат оптимізації роботи переживання критичних ситуацій;

когнітивно-орієнтований тренінг, спрямований на усвідомлення цінності власного здоров'я;

емоційно-орієнтований тренінг для оволодіння певними емоційними навичками, самоусвідомленням та саморегуляцією емоційних проявів;

проблемно-орієнтований тренінг, спрямований на розширення репертуару конструктивної копінг-поведінки із використанням рольових ігор, технік психодрами, гештальт-терапії, самоусвідомлення, тощо;

тренінг саморегуляції, що має на меті підвищити рівень асертивності та рефлексії (емоційно-, когнітивно- та проблемно-фокусовані види впливу);

арт-терапевтичні (образотворчі, музичні тощо) психологічні засоби впливу на психологічний стан пацієнта.

Основні принципи проведення такого психотерапевтичного та психокорекційного сеансу особам з адиктивною поведінкою щодо вживання ПАР полягали в наступному.

побудова когнітивно-поведінкової концепції існуючих труднощів пацієнта в тій чи іншій області за допомогою серії питань: чи правильно особа оцінює події? Чи є її очікування реалістичними? Чи побудована точка зору учасника на помилкових висновках? Чи адекватна в цій ситуації його поведінка? Чи є насправді проблема? Чи зумів він знайти всі можливі рішення? Зазвичай вибирається одна або дві ключові думки, установки, порушень поведінки для втручання;

націлення перших сеансів на ідентифікацію проблеми, подолання безпорадності, вибір пріоритетного напрямку психотерпії та психокорекції, виявлення зв'язку між когніцією та емоцією, з'ясування помилок у мисленні, визначення зони можливої зміни, включення пацієнта в когнітивно-поведінковий підхід;

визначення мотивації до проведення психотерапевтичних та психокорекційних заходів, а саме:

спільне з'ясування цілей і завдань психотерапії та психокорекції;

складання позитивного плану дій, з урахуванням його досяжності, ретельне планування етапів;

прояв інтересу до особистості учасника програми і його проблеми, похвала і підтримка за найменший успіх;

установка «порядку денного» кожного сеансу психотерапії та психокорекції, аналіз досягнень і невдач на кожному етапі психотерапевтичної та психокорекційної програми.

підписання психотерапевтичного контракту з учасником. Контракт – письмова фіксація передбачуваних змін з боку особи з адиктивною поведінкою. Перед початком здійснення плану психотерапевт або психолог розподіляє ролі і відповідальність: «Що я повинен зробити для Вас? Ви дійсно цього хочете? Чи можемо ми укласти договір?»;

на початку кожної сесії під час інтерв'ю учасник і психотерапевт, психолог вирішують, який перелік проблем буде опрацьовано. Формуванню відповідальності за свій результат сприяв «порядок денний», завдяки якому можливо точно потрапляти в психотерапевтичні «мішені». "Порядок денний" починається з короткого огляду досвіду учасника з останньої сесії та складається з дискусії та «зворотнього зв'язку» з приводу домашніх завдань;

після того, як «мішень» була визначена, підбирають найбільш підходящі когнітивно-поведінкові прийоми для роботи з учасником.

Розроблений алгоритм медико-соціальної допомоги конкретизував співвідношення клінічної характеристики та рекомендованих заходів:

а) ступінь «А» – відносно безпечне вживання ПАР – психогігієнічні та психопрофілактичні заходи, що включали:

просвітницьку роботу стосовно вживання ПАР та його наслідків;

медико-психологічне забезпечення професійної та учбової діяльності;

консультативну допомогу при дезадаптивних формах поведінки (навчання навичкам ефективного спілкування, прийняття рішень, виробки життєвої позиції);

виробку та розвиток навичок протидії різноманітним факторам ризику;

формування навичок регуляції емоцій, вирішення конфліктів;

спільну роботу лікарів загальної практики, психіатрів, наркологів, психотерапевтів, медичних психологів щодо профілактики психічних і поведінкових розладів внаслідок вживання ПАР через всебічне обстеження груп ризику з подальшим проведенням психотерапії, соціально-психологічної допомоги та корекції;

б) ступінь «В» – небезпечне вживання ПАР – психокорекційна та психотерапевтична допомога:

самомоніторинг – виділення і реєстрація вузького аспекту поведінки, яку необхідно змінити;

самопідкріплення – підкріплення адаптивної поведінки;

методика контролю стимулу – контроль оточення і стимулів, що запускають неадаптивну поведінку, самоінструкування;

терапія, сфокусована на вирішенні проблем – допомога адикту в знаходженні адекватного вирішення проблем;

стрес-прищеплювальна терапія;

тренінг самоінструктування – підготовка адикта до зіткнення з важкими стресовими ситуаціями за рахунок володіння навичками самоконтролю (копінг-стратегії);

позитивне аутоінструктування, що підвищує здатність володіння з проблемою.

в) ступінь «С» – вживання ПАР зі шкідливими наслідками – психотерапевтична і соціально-психологічна допомога:

формування мотивації та навичок психологічної, психотерапевтичної роботи над собою в напрямку конструктивних змін власної особистості з метою корекцій психічного стану, а також особистісного розвитку в цілому;

робота з емоційно-вольовою сферою – формування навичок самоспостереження, самоорганізації, впорядкування власного життя, фрустраційної толерантності, включення адикта до суспільно-корисної трудової діяльності, підвищення загального фону настрою шляхом опосередкованого впливу; робота з комунікативною сферою – формування навичок конструктивного спілкування та їх узгодження з комунікаційними потребами та навичками особистості до конструктивного спілкування, формування здатності до адекватного сприйняття оточуючих, розвиток емпатії, психокорекція сімейних відносин;

робота з когнітивною сферою – розвиток самосвідомості, формування адекватної самооцінки та реалістичного світосприйняття, конструктивне завершення психотравмуючих гештальтів, вияв ірраціональних когніцій і невірних цілей та заміна їх конструктивними, зміна стереотипів сприйняття когнітивних реакцій та атитюдів;

робота з ціннісно-сисловою сферою – усвідомлення та перебудова власної системи цінностей, свідоме засвоєння системи вищих цінностей, що надають сенсу людському існуванню в будь-яких умовах;

робота з моральною сферою особистості – формування внутрішнього локусу контролю, моральної свідомості як чинника моральної саморегуляції поведінки, моральних ставлень людини до оточуючих, здатності до морального вибору в проблемних ситуаціях.

г) ступінь «D» – залежність – психо- та фармакотерапія:

фармакологічна корекція (антидипресанти, анксиолітики);

індивідуальна психотерапія (раціональна, непряма, особистісно-орієнтована реконструктивна, когнітивно-поведінкова, «психотерапія через розуміння»), навчання самоконтролю (самоспостереження, самокритика, самостійна релаксація), аутогенне тренування в комплексі з аутосугестією;

групова психотерапія з використанням вправи «на зворотній зв'язок», «рольова гра», «обмін ролями», «психодрама», сімейна психотерапія з вправами «сімейні ролі», «визначення сімейних правил», «сімейна хронологія», емоційно-стресова психотерапія (ЕСП) та інші.

Застосування системи АУДИТ-подібних тестів [13] при дослідженні осіб з адиктивною поведінкою, які вживають ПАР, дозволяє характеризувати не тільки видову належність ПАР, але й ступінь її вживання. Так, відповідно рівням ризику виникнення розладів, пов'язаних із вживанням

ПАР нами виділено 4 ступені: А (1-7 отриманих балів за відповідним тестом АУДИТ) - відносно безпечне вживання ПАР; В (8-15 балів) - небезпечне вживання (стиль вживання ПАР, який збільшує ризик шкідливих наслідків для того, хто вживає так і для оточуючих), при цьому розлади в даний час відсутні; С (16-20 балів) - вживання зі шкідливими наслідками (стиль вживання ПАР, який призводить до розладів адаптації, а також фізичного, психічного здоров'я; D (>20 балів) - залежність (відповідно критеріям МКХ-10).

Висновок. Враховуючи частоту локальних військових війн у всьому світі, високі цифри поширеності ПТСР серед бійців АТО і ситуацію в Україні, можна зробити висновок про те, що масштаби наркологічної патології, коморбідної з ПТСР, значні. Тому, система лікувально-реабілітаційних заходів для пацієнтів повинна мати комплексний характер і містити в собі психотерапію, психологічну корекцію, медикаментозну і немедикаментозну терапію. Початок терапевтичного втручання має бути, по можливості, максимально раннім, вслід за дією стресора. Вибір фармакологічних препаратів і психотерапевтичних методик визначається змістом і особливостями перебігу клінічної картини, а також особистісними і фізіологічними особливостями хворого. Необхідно дотримуватись принципу етапності, що полягає у послідовному застосуванні лікарських засобів з точним дозуванням препаратів під наглядом фахівців диспансеру, поліклініки, стаціонару, проведенні необхідних психотерапевтичних та психокорекційних заходів.

Список використаних джерел:

1. И. В. Линский. Метод комплексной оценки аддиктивного статуса индивида и популяции с помощью системы AUDIT-подобных тестов / И. В. Линский, А. И. Минко, А. Ф. Артемчук и др. // Вісн. психіатрії та психофармакотерапії. – 2009. – № 2 (16). – С. 56-70.
2. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В. Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
3. Табачников С.І., Трофімчук Г.Є. Профілактика та лікування розладів, пов'язаних із зловживанням алкоголем та іншими психоактивними речовинами в установах первинної медико-санітарної допомоги (методичний посібник): К.: 2010 р. – 48 с.
4. Пінчук І. Я. Оптимізація підходів до надання психіатричної допомоги відповідно до сучасних потреб учасників бойових дій: методичні рекомендації. / Пінчук І. Я., Хаустова О.О.. – К.: Зета, 2014. – 47 с.

REFERENCES:

1. Lynskiy, Y.V., Mynko, A.Y. Artemchuk A. F. (2009). Metod kompleksnoi otsenky addyktivnoho statusa yndyvda y populiatsyy s pomoshchiu systemy AUDIT-podobnekh testov [Integrated assessment method addictive status of the individual and the population using the AUDIT-like system tests]. Visn. psykhiiatrii ta psykhofarmakoterapii. – Visn. Psychiatry and psychopharmatherapy, 2, 56-70. [in Russian].
2. Mendelevych, V. D. (2007). Rukovodstvo po addyktolohyy [Guidelines for addictology]. SPb.: Rech. [in Russian].

3. Tabachnikov, S.I., Trofimchuk H.I. (2010). Profilaktyka ta likuvannia rozladiv, poviazanykh iz zlovzhyvanniam alkoholem ta inshymy psykhoaktyvnymy rehovynamy v ustanovakh pervynnoi medyko-sanitarnoi dopomohy (metodychnyi posibnyk) [Prevention and treatment of disorders related to alcohol abuse and other substance into primary health care (handbook)] Kyiv. [in Ukrainian].

4. Pinchuk, I. I., Khaustova O.O. (2014). Optyimizatsiia pidkhodiv do nadannia psykhiatrychnoi dopomohy vidpovidno do suchasnykh potreb uchasnykiv boiovykh dii: metodychni rekomendatsii. [Optimization approaches to psychiatric care in accordance with modern requirements combatants: guidelines.] Kyiv: Zeta [in Ukrainian].

Synitska, T. V. Psychological aid for people with PTSD who use psychoactive substances. *This article reveals some aspects of psychological aid for people with PTSD who use psychoactive substances. There is a growing need of an effective and differentiated approach to assisting people with PTSD who abuse drugs. The treatment and rehabilitation of such patients should be comprehensive and include psychotherapy, interventions, drug and non-drug therapy as soon as possible after the exposure to the stressor. The choice of pharmacological and psychotherapeutic methods should be made based on the clinical picture as well as the patients' personal characteristics. The treatment should be phased, i.e. be consistent in using medication under the supervision of the psychotherapists, and follow the basic directions of psychotherapy of patients with PTSD.*

Keywords: ICD-10, PTSD, psychoactive substance, psychological assistance, psychotherapeutic strategy, differentiated assistance, substance use stage

Відомості про автора

Синіцька Т.В. – канд. психологічних наук, старший науковий співробітник відділу соціальної та клінічної наркології, Українського науково-дослідного інституту соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України, м. Київ, Україна

Synitska, Tatiana V. – PhD, senior researcher, dept. of clinical and social narcology, Ukrainian Research Institute of Social and Forensic Psychiatry and Narcology of the Ministry of Health of Ukraine, Kyiv, Ukraine

УДК 316.614.034; 316.624

Старков Д. Ю.

ИНТЕГРАТИВНАЯ МОТИВАЦИОННАЯ СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ХИМИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Старков Д. Ю. Интегративная мотивационная семейная психотерапия химических зависимостей. *В статье рассмотрены энвироцентрические мотивационные подходы при проблемах химических зависимостей в семье. Предложена теоретическая модель рассмотрения семейной системы как опредмечивания потребности в свободе членов семьи в виде структурного образования. Зависимое и созависимое поведение рассмотрены как патологическая реализация потребности в свободе в депривирующей эту потребность семейной структуре. На основе предложенной модели разработаны принципы и техники мотивационной интегративной семейной психотерапии.*

Ключевые слова: мотивационная интегративная семейная психотерапия, химическая зависимость, созависимость.

Старков Д. Ю. Интегративна мотиваційна сімейна психотерапія хімічних залежностей. В статті розглянуті енваєроцентричні мотиваційні підходи при проблемах хімічних залежностей в сім'ї. Представлена теоретична модель розгляду сімейної системи як опредмечування потреби в свободі членів сім'ї в формі структурного формування. Залежне і взаємозалежне поведіння розглянуті як патологічна реалізація потреби в свободі в депривуючій цю потребу сімейній структурі. На основі запропонованої моделі розроблені принципи і техніки мотиваційної інтегративної сімейної психотерапії.

Ключові слова: мотиваційна інтегративна сімейна психотерапія, хімічна залежність, взаємозалежність

Постановка проблеми. Терапія залежних клієнтів ускладнена двома основними факторами: 1.) явленнями анозогнозії самих клієнтів; 2.) опротивленням позитивним змінам сімейної системи. В той же час сама терапія залежностей є складною, тривалою і комплексною процесом, з цілями в біологічній, психологічній і соціальній сферах. Найважливішою умовою досягнення стабільного позитивного результату є підтримка мотивації у залежного клієнта на протязі всього процесу одужання. Тому необхідною складовою процесу терапії є її мотиваційний компонент. При цьому важливістю мотиваційної роботи з сімейною системою є не менше значимою (а часто і більш значимою), ніж індивідуальна мотиваційна робота з самим залежним клієнтом.

Ціль роботи. Стаття просвіщена викладом розробленого інтегративного підходу в мотиваційній сімейній психотерапії при роботі з залежностями.

Аналіз попередніх досліджень. Енваєроцентричні підходи до мотиваційної роботи при хімічних залежностях пройшли (як і індивідуоцентричні [3]) три етапи розвитку, викладені нижче:

Відділення (жорстка любов). Метод, популярний в 12-етапних орієнтованих програмах. Принцип методу полягає в визнанні родичами безсилля припинити вживання залежного близького, припиненні рішення проблем залежного і делегуванні відповідальності за проблеми залежності йому. Мотиваційний компонент цього підходу полягає в тому, що аддикту дається можливість зіткнутися зі своїми проблемами («досягти дна»), і коли біль, який викликає залежність, перевищить задоволення від неї, аддикт буде мотивований на лікування. Недоліком такого підходу є те, що в багатьох випадках точка «переобладання негативної мотивації над позитивною» ніколи не досягається. Навпаки, так як залежність, по суті, є способом отримання задоволення, а засобом рішення (або, скоріше, втечі від) проблем, з якими людина не може впоратися здоровим способом, то аддикт може потрапити в ситуацію посилення залежного поведіння для

компенсации тех проблем, которые «активирует» метод «отделения». Поэтому подход «жесткой любви» будет работать тем лучше, чем с более ресурсной и зрелой личностью мы имеем дело, у которой деградация личности в процессе развития зависимости не «зашла далеко». И наоборот, этот подход будет работать тем хуже, чем с менее ресурсной и зрелой личностью мы будем сталкиваться. Технически такой подход осуществляется в информировании специалистом родственников аддикта о концепции болезни зависимости, о том, как спасательство и контроль близких поддерживают и развивают зависимость, о концепции модели отделения. Чтобы поддержать родственников аддикта в «отделении» от своего употребляющего близкого и проработать свои созависимые паттерны, им предлагается пройти соответствующие программы коррекции созависимости и посещать группы взаимопомощи созависимым (например, 12-ти шагово ориентированные Ал-Анон). В этом состоит следующий недостаток метода «отделения». Из-за проявлений созависимости близкие аддикта часто не способны воплотить на длительном временном промежутке подход «отделения», а к работе над своими созависимыми паттернами они так же (или еще менее) мотивированны, как и сам аддикт к работе над своей зависимостью.

Метод убеждения Вернона Джонсона [1]. Метод заключается в прямой конфронтации группой авторитетных для зависимого людей фактами, свидетельствующими о его проблеме. Конфронтация Джонсона происходит в три этапа: 1.) Подготовительный этап. На этом этапе необходимо подобрать группу людей из окружения зависимого, которые являются для него авторитетными фигурами (родственников, друзей, сотрудников и др.), ознакомить членов конфронтационной группы с концепцией болезни зависимости, подобрать список очевидных фактов для конфронтации, подобрать возможные пути помощи, составить план беседы и отрепетировать ее. 2.) Второй этап: конфронтация. Члены группы убеждения по очереди рассказывают зависимому факты его проблемы и свое отношение к этому. Беседа должна проходить в объективный, понятный для зависимого, беспристрастный и бережный способ. 3.) Третий этап: выбор плана лечения. Предлагаются конкретные варианты лечения на выбор. Когда зависимый соглашается принять помощь, то ее необходимо оказать немедленно. Если разовая конфронтация не удалась, родственникам зависимого в дальнейшем предлагается не холодное отстранение, а конфронтационное давление на зависимого. Метод Джонсона, с одной стороны, включает в себя мотивирующие принципы подхода «отделения», с другой стороны лишен недостатка пассивной позиции близких. Недостатком метода является то, что при конфронтации зависимого последствиями его употребления происходит актуализация невыносимых чувств стыда и вины, что может привести к обратному эффекту – усилению защит, сопротивлений и, как следствие, зависимого поведения. Вторым недостатком метода состоит в том, что при длительном конфронтационном давлении родственники зависимого вместо конфронтации (объективная обратная связь аддикту о

его поведении и выражение своих чувств) переходят в преследование (обвинение и нападение), что наоборот, усиливает зависимое поведение.

Мотивационная семейная терапия. Как пример такого подхода можно привести метод CRAFT (community reinforcement approach and family training) [5, 6]. В отличие от методов предыдущего поколения, в методе CRAFT делается акцент не на негативном, а на позитивном обусловливании. В рамках этого метода проводится обучение позитивным и неконфронтационным стратегиям (например, вознаграждение позитивного поведения вместо эмоциональной конфронтации, которая может подтолкнуть человека к употреблению или другого деструктивному поведению). CRAFT ставит перед собой три основные цели: 1.) улучшить качество жизни ближнего аддикта, независимо от того, какой выбор сделает сам аддикт; 2.) помочь повлиять на аддикта, чтобы он уменьшил употребление; 3.) повлиять на аддикта, чтобы он начал лечение. В процессе программы происходит обучение: «как прекратить убирать тот бардак, который творит близкий человек»; взять под контроль свою жизнь и свои отношения; создать новые модели поведения; распознавать, когда ситуация становится опасной; разработать быстрый план ухода; помочь близкому человеку признать необходимость лечения у профессионала; выявить триггеры, которые заставляют близкого вам человека употреблять; поддержать близкого человека в процессе восстановления; применять новые техники для решения старых проблем. В программе CRAFT прорабатываются следующие темы: изменения и мотивация, позитивное общение, оптимальные границы, безопасность и поддержка, как справиться со срывами, как прекратить вседозволенность, как доверять и прощать и т.п. По эффективности CRAFT показывает в шесть раз более высокие результаты, чем подход «жесткой любви» и в три раза более высокие результаты, чем подход Джонсона.

Метод CRAFT можно считать когнитивно-поведенческим подходом в мотивационной семейной психотерапии. Среди подходов к мотивационной семейной психотерапии CRAFT, на сегодняшний день, остается единственным методом, опирающимся на методологическую базу (в случае CRAFT на методологическую основу КПТ подхода), имеющий теоретическое обоснование и экспериментальное подтверждение эффективности. Остальные предлагаемые подходы в мотивационной семейной психотерапии являются скорее феноменологическими, не опираются на более широкую методологическую базу и не имеют такого четкого научного обоснования, как CRAFT. Тогда как, в свете современных тенденций к интеграции психотерапевтических подходов (в противоположность предыдущей «эпохе» дифференциации и «раздробления» психотерапии на множество школ), важным представляется разработка интегративной модели мотивационной семейной психотерапии зависимостей, а не ограничение подходом в одной единственной модальности.

В тоже время, разработке такого интегративного мотивационного семейного подхода, при этом опирающегося на теоретико-методологическую базу, препятствует отсутствие такой базы в самой интегративной психотерапии как таковой. Современное состояние интегративной психотерапии можно описать скорее как эклектической, чем интегративное. В интегративной семейной психотерапии скорее не интегрируются, а «склеиваются» или «смешиваются» различные подходы в семейной психотерапии (школа Пало-Альто, подход В. Саттир, системная сем. п.-т., структурная сем. п.-т., стратегическая сем. п.-т., коммуникативная сем. п.-т., сем. п.-т. конструкторов, нарративная сем. п.-т. и др.) без создания какой-либо общей теоретико-методологической базы, объединяющей их. Поэтому при решении задачи разработки интегративной модели мотивационной сем. п.-т. мы, в первую очередь, упираемся в проблему создания теоретико-методологической базы интегративной сем. п.-т. как таковой, а потом уже в более узкую проблему ее приложения к мотивационной работе с зависимыми семьями.

Основной материал. Научно-методологическое обоснование интегративной семейной психотерапии. Как нам видится, основной проблемой, с которой столкнулась интегративная сем. п.-т. в создании своей методологической базы, является отстранение теории семейной системы от теории личности. Можно рассматривать структуру семейной системы (группировки и коалиции, роли, иерархию, границы), коммуникацию в ней, стадии развития и т.д., но без привязки к личностям участников этой системы невозможно вывести механизмы патогенеза и салютогенеза семейной системы как целого, так и отдельных ее компонент и характеристик. Собственно говоря, семейную систему создают отдельные личности, и именно взаимодействие этих личностей будет определять функционирование этой системы. Даже придерживаясь холистического принципа и учитывая то, что семейная система является метаобразованием и не сводится к простой сумме отдельных индивидуумов ее составляющих, мы, в то же время, никак не можем игнорировать учет их личностных характеристик вообще. Поэтому построение теории семейной системы следует начинать с теории личности, потом рассматривать функционирование семейной системы и ее уже обратное влияние на отдельные личности.

Выделение в личности человека трех основных подструктур (Эго, Суперэго, Ид в психоанализе, Взрослого, Родителя, Ребенка в транзактном анализе и т.д.), кажется оправданным и с точки зрения общей психологии. Начиная с Ж. Пиаже и его выделения трех уровней мышления (сенсорно-моторного, конкретно-наглядного, формально-операционального), мы видим подобное разделение других психических процессов различными отечественными и западными авторами на соответствующие три уровня (к примеру: доконвенциональный, конвенциональный и постконвенциональный уровень ценностной сферы в теории Л. Кольберга; уровни операций, действий и деятельности в поведенческой сфере в теории деятельности С. Рубинштейна; аффекты,

эмоции, чувства в теории эмоции А. Леонтьева и т.д.). Собственно, в таком случае, можно говорить о трех уровнях всех психических процессов как таковых. Далее, если исходить из определения личности в общей психологии как интегративного центра психических процессов, то из трехуровневой структуры психической деятельности. напрямую вытекает концепт существования трех структур личности, каждая из которых является интегративным центром соответствующего уровня психических процессов.

Далее, делая спекулятивное утверждение, определим для каждой из этих структур свой уровень жизнедеятельности: телесный (Ид в психоанализе, Д в транзактном анализе), социальный (Суперэго в психоанализе, Р в транзактном анализе) и философский или духовный - Эго в психоанализе, В в транзактном анализе. Далее для простоты будем пользоваться только системой определений транзактного анализа. Ядром личности является система ее потребностей. Логичным, вслед за выделением трех подсистем личности, выделить три группы потребностей, соответствующие каждой из структур личности. Телесные потребности (потребности Д в ТА): пищевые потребности, потребности в здоровье, безопасности, комфорте, отдыхе, напряжении, спонтанности, телесной близости, сексе и т.д.. Обозначим эту группу телесных потребностей через метапотребность в жизни. Социальные потребности (потребности Р в ТА): потребности в принятии, уважении, общении, близости, социальной реализации и т.д. Обозначим эту группу социальных потребностей через метапотребность в любви. Философские/духовные потребности (потребности В в ТА): потребности в познании, гармонии, ответственности, самоактуализации, осознанности и т.д. Обозначим эту группу потребностей через метапотребность в свободе. Последний момент требует прояснения. Следуя концепции свободы, обозначенной в психологии Э. Фроммом [4], свобода личности подразумевает следующие категории: выбор (свобода подразумевает свободу выбора между вариантами), решение (чтобы сделать выбор, нужно принять решение), разум (свободный выбор делается на разумных основаниях), смысл (свободный выбор делается между двумя конечными целями – то бишь, смыслами), познание (для реализации свободного выбора требуется знание пути), осознанность (конечная цель – это то, что человек «хочет» в итоге, а для понимания и чувствования этого требуется осознанность и контакт со своим «Я»), планирование и структурирование будущего (для достижения цели и принятого решения необходим план), воля (в реализации задуманного), ответственность (за реализацию), гармония (как конечный итог стремления). То есть, все потребности, относящиеся к философско-духовному уровню можно свести к метапотребности в свободе.

Перейдем теперь к анализу, предметом какой группы потребностей является семья. Или, если сформулировать иначе, для реализации каких потребностей взаимодействие пары должно перейти в структуру семьи. Очевидно, что для телесного взаимодействия пары (потребности в

эротизме и сексе, телесной близости) необходимости в создании семьи нет. Так и для удовлетворения во взаимодействии потребностей социального уровня нет необходимости в создании семьи. Необходимость в семье как в контрактно-структурном обусловливании взаимодействии пары появляется только тогда, когда появляется необходимость удовлетворения во взаимодействии метапотребности в свободе членов этого взаимодействия. Необходимость в семье как в структурировании взаимоотношений появляется тогда, когда возникает необходимость провести «демаркационные линии» в зонах ответственности во взаимодействии пары, обозначить, где «заканчивается свобода одного члена, и начинается свобода другого члена». Или, если говорить что предметом потребности в свободе является динамическая структура, то и во взаимоотношениях пары предметом свободы будет структурирование этих взаимоотношений – создание семьи.

С другой стороны, реализация в семье потребностей других уровней (телесного и социального) только повышает функционирование такой семьи, при условии, что такая реализация не идет в ущерб реализации потребности в свободе. И иначе, когда семья создается ради удовлетворения потребностей социального и/или телесного уровня, и при этом реализация этих потребностей депривирует потребность в свободе, то это приводит к патологии семейной системы.

Итак, таким образом можно определить главный санногенный фактор семьи – когда структура семьи является реализацией потребности в свободе ее членов, и главный патогенный фактор – когда структура семьи не предполагает реализации потребности в свободе ее членов, а наоборот, депривирует ее.

Можно показать, из определения механизма салютогенеза семьи как создания семейной системы, являющейся предметом потребности в свободе ее членов и поддержания в этой структуре возможности здоровой реализации других потребностей, вытекают основные концепции семейной терапии, главным образом такие как структурная сем. п.-т., системная сем. п.-т., коммуникативная сем. п.-т. и др. Однако это как выходит за рамки задач данной статьи, так и значительно превышает предполагаемый объем работы.

Патология семейной системы при химических зависимостях

Нарушениям семейной системы при химических зависимостях посвящено множество как отечественных, так и зарубежных работ. Автор обобщил основные нарушения, на которые указывали различные исследователи, в статье [2]: нарушение границ и зон ответственности, иерархичность отношений, система гиперпротекции и гиперконтроля, доминирование/подчинение/бунт, переменчивый характер отношений, ролевое взаимодействие с патологическими ролями, насыщенность психологическими играми и взаимодействием по треугольнику Карпмана, свехценный характер отношений, смещение локуса ответственности, эмоциональная незрелость отношений. Кроме того, в этой же работе,

было показано, как данные нарушения семейной системы провоцируют развитие зависимости.

Легко показать, как все эти нарушения укладываются в концепцию патологии семейной системы как таковой, которая депривирует потребность в свободе ее членов. С другой стороны, также легко объяснить механизм зависимости в семье как патологического канала реализации потребности в свободе, депривируемой семейной системой. Задачами семейной психотерапии зависимости является коррекция перечисленных нарушений семейной системы и лежащего в их основе механизма неопредмечивания в семейной системе потребности в свободе и замещение его патологическим каналом реализации в зависимости.

Мотивационная интегративная семейная психотерапия

Частные задачи мотивационной семейной терапии как первого мотивирующего этапа терапии, несколько отличаются от общих задач семейной психотерапии зависимости как таковой. На мотивационном этапе клиентам необходимо сформировать мотивацию к изменениям, показать пути выхода из ситуации и дать ресурсы для начала изменений (три необходимых компонента мотивационной работы: мотивация, планирование, ресурсы). Таким образом, мотивационную семейную психотерапию можно определить как работу по выведению в область сознания зависимости и созависимости как симптома патологии семейной системы, негативных последствий этого, поиску позитивных путей решения и нахождению ресурсов для изменения.

Практическая реализация мотивационной семейной психотерапии заключается в цикле тренингово-информационных занятий, на которых прорабатываются соответствующие области взаимосвязи зависимости и семейной системы. Рекомендуемый набор тем для занятий:

Потребности и семья;

Границы и зоны ответственности;

Коммуникация;

Поглаживания;

Эмоции и чувства;

Ценности и правила;

Роли и близость;

Треугольник Карпмана;

Игры;

Вторичные выгоды;

Личность, внутриличностные конфликты, семейные конфликты;

Сценарий;

Развитие семьи.

Каждая тема может занимать от одной до нескольких сессий. Рекомендуемая частота сессий 1-2 раза в неделю. В начале цикла занятий мотивационной семейной психотерапии заключается контракт о прекращении употребления на время терапии (в случае срывов

обсуждать их на семейных сессиях), прекратить конфликты в семье (все конфликты обсуждать на сессии).

Примерный план сессии 1 «Потребности и семья».

Паре объясняется понятие потребностей и их удовлетворение в семье (возможны разные модели объяснения в зависимости от уровне образованности пары, чаще всего хорошо подходит модель пирамиды Масслоу). После того, как клиенты осознали понятие потребностей, смогли обозначить различные потребности у себя, дается задание каждому написать какие его потребности семья удовлетворяет достаточно, какие недостаточно, а какие потребности подавляет, а также какие потребности, на его взгляда, потребности других членов семьи удовлетворяет достаточно, недостаточно, подавляет (желательно с конкретными примерами). После того как члены пары обсудили задание и выразили свои чувства, им объясняется модель семьи как реализации потребности в свободе. Обсуждается, как потребность в свободе подавляется в их семье, как это делается и к каким последствиям это приводит. Далее показывается, как зависимость и созависимость являются патологической реализацией потребности в свободе, которая не может реализоваться в семье другим путем. Семейный терапевт просит каждого члена описать, как зависимое/созависимое поведение в конкретных ситуациях его родственника может быть объяснено патологической реализацией потребности в свободе, и как можно помочь ему удовлетворять эту потребность в семье здоровым способом. Проигрываются в тренинге различные альтернативные пути взаимоотношений, в которых удовлетворяются потребности обоих членов. Паре дается домашнее задание вести дневники взаимоотношений (табл. 1) с акцентом на анализ удовлетворения/неудовлетворения различных потребностей, в особенности свободы.

Таблица 1. Дневник взаимоотношений.

Краткое описание ситуации	Мои мысли и чувства	Мои потребности	Альтернативное мое поведение
		Возможные мысли и чувства родственника	Возможные потребности родственника

Примерный план сессии 2 «Границы и зоны ответственности».

Начало сессии: проверяется домашнее задание, дневники взаимоотношений. разбираются конфликтные ситуации и т.д. После проработки домашних заданий и событий недели дается задание описать свою автономную территорию в семье (которую уважают и куда не вмешиваются другие члены семьи), общую территорию и автономную территорию других членов (виды территорий: времяпровождение, деньги, вещи, семейные обязанности, работа/учеба, отдых и т.д.). Задание зачитывается, проясняются чувства и отношения. Дается концепция

адекватного перераспределения территорий (зон ответственности) и границ в семье. Связывается дисфункция границ с зависимым и созависимым поведением как попытки защиты/обретения своей территории. Прорабатываются альтернативные варианты. Домашнее задание: дневник взаимоотношений с акцентом на анализ границ и зон ответственности.

Примерный план сессии 3. «Коммуникация».

Начало сессии: проверяется домашнее задание, дневники взаимоотношений. разбираются конфликтные ситуации и т.д. Далее на рабочей части сессии разбираются коммуникация в типичных конфликтных ситуациях. Дается теория здоровой коммуникации, «я-коммуникации», скрытой коммуникации и т.д. Зависимое и созависимое поведение разбирается как скрытая коммуникация. Проводится тренинг. Дается домашнее задание.

Аналогичным образом проводятся и остальные сессии, главная задача которых связать зависимое/созависимое поведение с теми или иными дисфункциями семьи и показать альтернативное решение. Важно также во время сессий давать информацию о концепции болезни зависимости (причинах, симптомах, развитии, способах терапии и т.д.).

Мотивационная семейная терапия не является лечебной программой как таковой, ее цель замотивировать участников обратиться в программы терапии зависимости и созависимости, а сама мотивационная семейная терапия при этом может перейти в классическую семейную терапию в дополнение к индивидуальной терапии зависимости и созависимости.

Предложенная модель мотивационной интегративной семейной терапии был апробирован в частной практике, а также в виде групповых семейных семинарах в Центре социально-психологической реабилитации алкозависимых «Сенс» (г. Киев).

Список использованных источников:

1. Джонсон В. Метод убеждения. Как заставить наркомана или алкоголика лечиться / Джонсон Вернон // М.: Институт общегуманитарных исследований, 2012. – 112 с.
2. Старков Д. Ю. Діяльнісний підхід до функціонування співзалежних відносин / Старков Д. Ю. // Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 11 : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості : Вип. 12 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Київ : Фенікс, 2015. – С. 531-539.
3. Старков Д. Ю. Формування мотивації до терапії у хімічно залежних осіб // Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості : Вип. 14 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Київ : Фенікс, 2016. – С. 161-181.
4. Фромм Э. Бегство от свободы / Эрих Фромм // М.: АСТ, 2014 – 288 с.

5. Meyers R. Get Your Loved One Sober: Alternatives to Nagging, Pleading, and Threatening / Robert J. Meyers, Brenda L. Wolfe // Hazelden, 2003 – 240 p.
6. Meyers R. The Community Reinforcement Approach: An Update of the Evidence / Robert J. Meyers, Hendrik G. Roozen, Jane Ellen Smith // Alcohol Research & Health. – 2011. – Vol. 33, No. 4. – p. 380-388.

REFERENCES:

1. Dzhonson V. (2012) Metod ubezhdeniya. Kak zastavit narkomana ili alkogolika lechitsya [Method of persuasion. How to make the addict or alcoholic to be treated] Moskow: Institut obshchegumanitarnyih issledovaniy [in Russian].
2. Starkov D. Yu. (2015) Dlyalnlnsiy pldhd do funktsionuvannya splvzalezhnih vldnosin [Activity approach to the functioning of co-dependent relationships] Aktualni problemi psihologiyi : Zblrnik naukovih prats Institutu psihologiyi Imeni G.S. Kostyuka NAPN UkraYini. Psihologiya osobistosti. Psihologichna dopomoga osobistosti - Actual problems of psychology : Collection of scientific papers of the Institute of psychology named G. S. Kostyuk NAPS of Ukraine. Volume 11: Psychology of personality. Psychological assistance of the personality: V.12, Kyiv: Geoprynt, 531-539[In Ukrainian].
3. Starkov D. Yu. (2016) Formuvannya motivatsiyi do terapiyi u hmlchno zalezhnih osib [The formation of motivation for treatment in chemically dependent individuals] Aktualni problemi psihologiyi : Zblrnik naukovih prats Institutu psihologiyi Imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrayini - Actual problems of psychology: Collection of scientific papers of the Institute of psychology named after G. S. Kostyuk NAPS of Ukraine,v.14, 161-181 Kyiv: Geoprynt [In Ukrainian].
4. Fromm E. (2003) Begstvo ot svobody [Escape from freedom] Moskow: ACT [in Russian].
5. Meyers R. Get Your Loved One Sober: Alternatives to Nagging, Pleading, and Threatening / Robert J. Meyers, Brenda L. Wolfe // Hazelden, 2003 – 240 p.
6. Meyers R. The Community Reinforcement Approach: An Update of the Evidence / Robert J. Meyers, Hendrik G. Roozen, Jane Ellen Smith // Alcohol Research & Health. – 2011. – Vol. 33, No. 4. – p. 380-388.

Starkov D. Yu. Integrative motivational family therapy for substance abuse. The article discusses motivational approaches to the problem of chemical dependency in the family. The author presents a theoretical model of family as family members' objectification of the need for freedom in the form of a structural formation, analyzes dependent and codependent behaviors as a pathological need for freedom in the family that blocks this need and discusses the principles and techniques of the integrative motivational family therapy.

Keywords: *integrative motivational family therapy, chemical dependency, codependency.*

Відомості про автора

Старков Д.Ю. – младший научный сотрудник лаборатории психологии социально дезадаптированных несовершеннолетних Института психологии имени Г.С. Костюка НАПН Украины, г.Киев, Украина

Starkov, Denys Yu. – Junior researcher, lab. of psychology of maladjusted adolescents, G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Терещенко Л.А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ – ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ЧИННИКА ПОДОЛАННЯ НЕВРОТИЧНИХ РОЗЛАДІВ

Терещенко Л.А. Психологічні особливості саморозвитку студентів-практичних психологів як чинника подолання невротичних розладів. В статті здійснено теоретичне дослідження проблеми психологічних особливостей саморозвитку студентів раннього юнацького віку; доведено, що етап професійного навчання є визначальним для формування цього процесу; виокремлені головні принципи самоосвіти і саморозвитку; вивчено мотиви саморозвитку студентів; виявлено критерії та рівні саморозвитку в ранньому юнацькому віці, їх основні характеристики.

Розкрита система психологічних чинників, які впливають на стимуляцію прагнення до саморозвитку студентів. Встановлені компоненти освітнього середовища і суб'єктні характеристики, що детермінують саморозвиток студентів. Виявлені чинники, сприяючі і перешкоджаючі успішному особистісному і професійному зростанню студентів,

Ключові слова: саморозвиток, самоактуалізація, особистісне зростання, юнацький вік, невроз, психічна травма, невротичний конфлікт.

Терещенко Л.А. Психологические особенности саморазвития студентов-практических психологов как фактора преодоления невротических расстройств. В статье осуществлено теоретическое исследование проблемы психологических особенностей саморазвития студентов раннего юношеского возраста; доказано, что этап профессионального обучения является определяющим для формирования этого процесса; выделены главные принципы самообразования и саморазвития; изучены мотивы саморазвития студентов; выявлены критерии и уровни саморазвития в раннем юношеском возрасте, их основные характеристики.

Раскрыта система психологических факторов, которые влияют на стимуляцию стремления к саморазвитию студентов. Установлены компоненты образовательной среды и субъектные характеристики, которые детерминируют саморазвитие студентов. Выявлены факторы, содействующие и препятствующие успешному личностному и профессиональному росту студентов

Ключевые слова: саморазвитие, самоактуализация, личностный рост, юношеский возраст, невроз, психическая травма, невротический конфликт.

Актуальність проблеми дослідження психологічних особливостей саморозвитку особистості на певному віковому етапі (дитинстві, отрочстві, юнацтві) викликана стрімким розвитком інформаційних технологій, зростанням конкуренції в усіх областях життя, які потребують від особистості вміння швидко налаштовуватися на нові джерела пізнання, вміння зосереджуватися на необхідних аспектах діяльності тощо. Вивчення означеної проблеми дозволить не лише сприяти саморозвитку особистості юнацького віку, але й поглибити уявлення про психологічні механізми саморозвитку людини в сучасних соціально-економічних умовах.

Сучасний світ показав, що розвиток людини (і саморозвиток, самовдосконалення як його складові) є основним способом існування особистості. Розробляючи проблему розвитку людини як її прагнення до рівня вищих цінностей, С.Л. Рубінштейн підкреслював, що рівень розвитку визначається тим, наскільки суб'єкт є світлом і теплом для інших людей [8].

Як відомо, всі людські прагнення (потреби) А. Маслоу розділив на дві категорії:

дефіцитарні потреби (це потреби в повазі, самоповазі, соприналежності, любові, безпеці і захисті)

потреби росту, розвитку, реалізації вищих цінностей (буття чи метамотивації – прагнення до добра, справедливості, істини, потреба в сенсі тощо).

Саме поняття «самоактуалізація» найчастіше інтерпретується як прагнення людини до найбільш повного розкриття і реалізації свого особистісного потенціалу [12]. В цьому контексті також використовуються і такі близькі по смислу поняття, як «саморозвиток», «самоствердження», які інтерпретуються як прагнення до досягнення максимальної повноти життя [12].

А. Маслоу, узагальнюючи умови, які необхідні для розвитку у людини здібності до самоактуалізації, включає в їх число страждання, печаль, тугу і смуток. Інакше, на його думку, може виникнути розпещеність, за якою стоїть неповага до цілісності людини, внутрішньої природи і подальшого розвитку індивідуальності.

Г. Олпорт більш оптимістичний (в плані оцінки можливостей людини до розвитку, до незалежності від тих обставин, які нав'язані людині в дитинстві). Він висунув положення про існування у людини проприативної функціональної автономії мотивів: у людини, яка розвивається, на протязі життя виникають нові інтереси, нові мотиви, які не мають зв'язку з минулими (зокрема, дитячими) спонуканнями і мають власну енергетику [3].

Мета дослідження: визначення суб'єктивних і об'єктивних (середовищних) факторів, що детермінують/гальмують саморозвиток студентів-практичних психологів.

Теоретичний аналіз проблеми.

Проблему саморозвитку особистості потрібно розглядати в тісному зв'язку з проблемою розвитку, яка аналізується в рамках різних концепцій.

«Розвиток – це прогресивне, поступове змінювання матеріальних об'єктів від простого до складного і від нижчого до вищого. Рух – коренева властивість матерії» [1; 10]. Процес розвитку особистості (тобто, рух у прогресивному напрямку) більшістю дослідників розглядається як багатомірний, різноспрямований, багатоформний процес, який включає позитивні новоутворення, психологічні втрати і механізми компенсації [1]. Розвитком вважається не будь-яке перетворення чи зміна в особистості, а тільки таке, яке призводить до вдосконалення, гармонізації, ускладнення (С.Л. Рубінштейн) [5]. Тобто, розвиток особистості – це не тільки певні руйнації, стрибки, а й гармонізація особистості, побудова вищих щаблів

на ґрунті нижчих (що дає змогу особистості не втрачати своєї індивідуальності).

Л.І. Анциферова виокремлює три здібності особистості до розвитку:

Перша – здібність утримати, зберегти весь позитивний зміст своєї історії, акумулювати результати розвитку.

Друга – здібність актуалізувати потенційний зміст власної свідомості, включити її в актуальні зв'язки, мати сенситивність до результатів минулої діяльності, які виникли не довільно, випадково, стихійно.

Третя – здібність створювати щось нове і в світі, і в собі, розширюючи при цьому сферу потенційного [2].

Справжній розвиток особистості неможливий без саморозвитку.

Головними принципами саморозвитку, на думку багатьох учених (В.О. Сухомлинський, Л.М. Гришин, В.А. Кан-Калик, Л.І. Рувинський та ін.), мають бути свідомість, активність і цілеспрямованість.

Основними мотивами саморозвитку, як свідчать дослідження вітчизняних учених (С.І. Голошвець, О.М. Сахань, І.В. Середа, О.Г. Харчев, Т.В. Хілько та ін.), виступають майбутня професійна діяльність та особисте життя [1; 5; 8; 10].

Дослідники виокремлюють різні форми саморозвитку (М.Й. Боришевський, І.С. Булах, Л.О. Коростильова, В.Г. Маралов, В.І. Слободчиков): самовираження, самоствердження, самовдосконалення, самореалізація, самоактуалізація тощо [1; 5; 8; 10].

Потреба (потенціал) в саморозвитку визначається актуалізованістю характеристик саморозвитку (самоактивність, життєдіяльність, рівень розвитку самосвідомості). Потреба людини в саморозвитку забезпечується базовим рівнем особистісного саморозвитку (зона актуального розвитку), а також насиченістю життя особистості (зона найближчого розвитку) і виникає при зміні змістової структури індивідуальної свідомості та трансформації смислових утворень [8].

Психологічними умовами, що забезпечують успішність саморозвитку є: зріле Я особистості (що має такі характеристики, як автономність, самоідентичність, інтернальність), наявність усвідомленої мети самоздійснення як орієнтира саморозвитку та активної життєвої стратегії [9].

Механізмами як функціональними засобами саморозвитку, виступають:

а) самопізнання (самовідчуття, самосприймання, самоусвідомлення, самоспоглядання, самодіагностику, самоаналіз та ін.) і самотворення (самоформування, аутотренінгу, самокорекції, самовдосконалення) (В.О. Татенко);

б) самоприйняття і самопрогнозування (В.Г. Маралов);

в) рефлексія, саморегуляція та зворотний зв'язок [9; 10].

Отже, під психологічним змістом поняття саморозвитку ми розуміємо: процес свідомої, якісної та незворотної зміни особистістю своїх моральних якостей, інтелектуальних і соціальних здібностей і можливостей, своїх фізичних, психічних і духовних сил з метою «добудувати» себе до ідеального образу цілісної особистості. Саморозвиток – це процес

самостійної, цілісної, ціннісно-орієнтованої діяльності особистості по безперервній самозміні як збагаченню індивідуального досвіду і духовно-моральних сил відповідно внутрішньому образу Я і актуальним соціальним очікуванням. Під саморозвитком розуміється прагнення людини змінити себе і оволодіти засобами такої зміни; особливий процес, який йде за іншими «самопроцесами» і спирається на них [8; 9; 10].

Так як в юнацькому віці провідною діяльністю стає навчально-професійна, то важливою умовою «входження» у професійну діяльність, є особистісне прийняття саморозвитку як особливого різновиду діяльності.

Основний виклад матеріалу.

Студентський вік припадає на такий етап життєвого циклу, коли особистість приймає ряд важливих рішень, що стосується вибору професії і створення сім'ї, загального стилю життя, конкретних завдань на майбутнє, корекції ціннісних орієнтацій у відповідності із новим статусом й життєвими планами.

У студентському віці (17-23 роки), внаслідок психологічних особливостей, у молоді найбільш активно виявляється потреба у самовираженні, самоствердженні й самореалізації. Молода людина прагне самовдосконалення, саморозвитку, не завжди свідомо відшукуючи власні засоби реалізації своїх інтенцій. Тому інколи кращі наміри студента знаходять втілення в не зовсім благородних вчинках, а прагнення до самоосвіти призводить до відхилень у бік сектантства, участі в сумнівних товариствах і братствах, що може привести до девіантних і деліквентних форм поведінки, алкоголізму, наркоманії тощо.

Отже, на наш погляд, розвиток особистості, як і саморозвиток – можуть мати різний рівень в залежності від різного рівня її детермінант.

Розвиток/саморозвиток особистості юнаків пов'язаний із детермінацією (визначеністю) і самодетермінацією (самовизначеністю) особистості, а також із типом і способом розв'язання протиріч особистості із соціальною дійсністю, власним життям, оточуючими людьми.

Існує два способи розв'язання протиріч (за К.О. Абульхановою-Славською) – чиста совість, моральність – порочна совість, аморальність; відхилення самоактуалізації (лінощі, невроз, психопатія (стагнація, регрес, деградація особистості)) – досягнення самоактуалізації, працелюбність, мотивація особистісного зростання, саморозвиток, задоволення базових потреб, досягнення стану щастя). Які саме способи розв'язання протиріч обирає особистість, така досягається і якість особистісного розвитку – або саморозвиток і самоактуалізація (на базі позитивних моральних цінностей), або коли негативне, деструктивне спрямування переважає, розвиток здійснюється в негативному напрямку, тобто стає негативним явищем, який можна назвати «антирозвиток», що виявляється у розвитку, становленні негативних якостей, які призупиняють, блокують розвиток позитивного і веде до неврозу, деградації та психопатії (на базі негативних моральних цінностей) [1; 8].

Особистість, розвиваючись, приймає певну форму поведінки, діяльності, спілкування – яка може як і сприяти всебічному і гармонійному розвитку особистості, так і гальмувати його.

Критеріями гармонійного розвитку особистості, на думку С.Д. Максименко, слід вважати: 1) відсутність жорсткої віднесеності до певної визначеності; 2) обумовленість попередніми стадіями розвитку особистості, тобто наступність; 3) цілісність особистості; 4) розкриття її потенцій, тобто досягнення нею самореалізації і самоактуалізації [11].

Показниками дисгармонійного розвитку особистості тобто наявність його вад є (за О.В. Киричуком) такі особистісні властивості, як тривожність, імпульсивність, агресивність, схильність до нечесної поведінки, асоціальність, відлюдність, невпевненість, екстернальність, естетична нечутливість.

Отже, є наявність двох видів саморозвитку особистості раннього юнацького віку: сформованість гармонійного розвитку (саморозвитку) особистості і вади особистісного розвитку (саморозвитку), на що неодноразово звертають увагу дослідники.

Невроз – це психологічне захворювання особистості, яке виникає на тлі її специфічних особливостей, детерміноване невротичним конфліктом як наслідком нерозв'язаного зовнішнього конфлікту і психотравмою (внутрішнє заглиблення суб'єкта в переживання психотравмуючої ситуації), що призводить до появи функціональних порушень: емоційних, вегетативних та соматичних розладів.

Невротичними конфліктами раннього юнацтва можуть бути незадоволення потреб у (самоствердженні, визнанні, захисту і єдності Я). Характерним при неврозах є конфлікт потягів, що полягає в зіткненні юнацького сексуального потягу з моральними нормами й обмеженнями. Динаміку внутрішнього конфлікту можна представити таким чином:

- 1) наявність психотравмуючих життєвих обставин або подій;
- 2) труднощі, неможливість їхнього вирішення силами дитини, що призводить до хронічного почуття втоми і напруження;
- 3) зіткнення протилежно спрямованих мотивів, бажань, потягів, що породжують ефект фрустрації, внутрішнього занепокоєння;
- 4) поява почуття незадоволеності собою, посилення занепокоєння й афективної напруженості;
- 5) нестійкість самооцінки, в основному її зниження, песимістична оцінка перспективи;
- 6) коливання в прийнятті рішень, непевність у собі;
- 7) підвищення чутливості у вигляді непереносимості певних життєвих обставин і подій або афективно загостреного типу реагування.

Якщо перший і другий пункти розглянутої динаміки внутрішнього конфлікту означають стрес, то, починаючи з третього пункту – фрустрації, – вона перетворюється в дистрес – більш-менш стійкий емоційний (невротичний) розлад.

Сама дитина-юнак не може вийти з цього стану, оскільки не усуваються психотравмуючі умови життя, і в неї ще немає достатнього життєвого

досвіду. Разом з тим наростаючий афект, як похідне переживань, блокує рішення і здатність переносити аналогічні переживання надалі.

Разом із внутрішнім конфліктом, проблемами спілкування і несприятливим збігом життєвих обставин можна говорити про появу невдалого, травмуючого життєвого досвіду або стану хронічного дистресу, як основного джерела патогенної напруги при неврозах. Наслідком хронічної психічної напруги буде наростання астеничних розладів, що фіксують переживання і утруднюють подальше відновлення нервово-психічних сил. Одночасно зменшується психічна толерантність до триваючого впливу стресових факторів, наростають занепокоєння й емоційна нестійкість, з'являються або підсилюються вегетосудинні і соматичні порушення, знижується загальна витривалість організму. Разом це дозволяє говорити про появу розгорнутої клінічної картини неврозу.

Також, на гальмування процесів самовдосконалення, саморозвитку особистості юнаків впливають:

1. нераціональні позиції, деформації характеру, невротичні симптоми, які виникли в дитинстві, будуть гальмувати самоактуалізацію особистості, але лише в тому випадку, коли юнаки, будуть знову і знову попадати в ситуації, аналогічні тим, які вони пережили в дитинстві і які нав'язують їй неадекватні нераціональні форми поведінки;

2. нереалістичні, односторонні інтерпретації, які склалися в дитинстві, можуть викривити тлумачення і осмислювання навіть самих благоприємних для розвитку людини ситуацій взаємовідношень людей [7].

З огляду на це, важливого значення набуває сьогодні створення умов для особистісно-професійного розвитку і саморозвитку студента, озброєння його навичками роботи над собою, спрямування його пошуків і зусиль на позитивну діяльність. Особливо актуальними ці завдання стають у зв'язку з набуттям освітою гуманістичної спрямованості, головними рисами якої є уявлення про людину як самобутню сутність, орієнтація на активність особистості, її здатність до самоосвіти, саморозвитку й самореалізації.

Якісна гармонійна професійна підготовка фахівців у вищих навчальних закладах можлива за умов реалізації основних принципів функціонування та саморозвитку (наступність, неперервність, системність, іноваційність, цілісність та інтегрованість, індивідуальна спрямованість), використання класичних методів (порівняння, композиції та декомпозиції, систематизації, моделювання та прогнозування, узагальнення, інтеграції та диференціалізації) проектування сучасної інноваційної університетської системи освіти для задоволення потреб особистості та суспільних потреб у певній діяльності в тій чи іншій сфері суспільного розподілу праці [10].

Найбільш значущими психологічними властивостями, що впливають на розвиток/гальмування процесів самоактуалізації, саморозвитку, адаптації в юнацькому віці, є особливості емоційного статусу і емоційного реагування (емоційна стійкість, рівень тривожності) і визначаємі ними

особистісні якості – сензитивність, сором'язливість, боязкість, педантизм, застрягання. Однак, в психогенезі невротичних розладів більш значущою є емоційна реактивність (висока імпресивність), для патогенезу психосоматичних розладів – здатність відреагування емоційної напруги (низька експресивність). Прогностично найбільш значущими показниками для розвитку невротичної і психогенної психосоматичної патології в ранньому юнацькому віці є показники рівня тривожності як особистісної, так і ситуаційної, субдепресії, стресостійкості, емоційно-психологічної стійкості (нейротизма) [10].

Психолого-педагогічними умовами, які сприятимуть формуванню у майбутніх психологів високого рівня саморозвитку, є:

визнання самоцінності кожного студента, домінування «мотивації успіху»;

навчання, яке ґрунтується на принципах гуманістично орієнтованої освіти;

поєднання позитивних надбань лекційно-семінарської системи й особистісно-орієнтованого навчання;

визнання в якості пріоритету вищої педагогічної освіти особистісно-професійного розвитку й саморозвитку майбутніх фахівців, підвищення уваги викладачів і психологів ВНЗ до проблем професійної самореалізації й саморозвитку студентів;

створення умов для самореалізації і самоствердження студентів, формування позитивного досвіду саморегламентации через участь в органах студентського самоврядування та інших громадських організаціях;

активне залучення до науково-дослідницької роботи вже з перших місяців навчання – така діяльність оптимізує присвоєння високого рівня саморегуляції, самопізнання та самовдосконалення студентів;

забезпечення необхідних умов для роботи студентів з власної професійної самоосвіти, самовиховання і саморозвитку.

Висновки: За висновками теоретичного аналізу саморозвиток є відносно самостійним видом внутрішньої діяльності людини, яка спрямована на прийняття і засвоєння (інтеріорізацію) зовнішніх, в основному нормативно встановлених вимог до її особистості.

В розвитку/саморозвитку виокремлюються такі його якості, як гармонійність і дисгармонійність, можна говорити про поняття «позитивний і негативний розвиток (саморозвиток)», «адаптивний і дезадаптивний розвиток (саморозвиток)», відповідно до того, як виокремлюють адаптивну і дезадаптивну активність особистості. Особистість, розвиваючись, приймає певну форму поведінки, діяльності, спілкування – отже особистісної активності, – яка може як сприяти всебічному і гармонійному розвитку особистості, так і гальмувати його.

Показниками гармонійного особистісного розвитку/саморозвитку дітей раннього юнацького віку є: сформованість активності особистості, здебільшого конструктивних її проявів, наявність саморегуляції діяльності по смоактуалізувальному типу, наявність самоактуалізації, як риси

особистості; сформованість самодетермінації моральної поведінки і діяльності, сформованість позитивних моральних якостей, сформованість пізнавальної мотивації тощо.

Показниками дисгармонійного особистісного розвитку / саморозвитку дітей раннього юнацького віку є: пасивність особистості, деструктивна активність та аморальна поведінка, наявність саморегуляції по невротичному типу, наявність самодетермінації негативного спрямування, сформованість негативних моральних якостей, невротичні реакції та переживання, акцентуації і психопатії різних типів.

Виокремлено ознаки освітнього простору у вищому навчальному закладі, які розглядаються нами як фактори впливу на процес і рівень сформованості компетентності саморозвитку студентів.

Проблема подальшого вивчення природи саморозвитку, а також її поєднання із проблемою корекції невротичного розвитку особистості юнаків потребує вивчення як на концептуальному, так і на емпіричному рівнях.

Список використаних джерел:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Анциферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л.И. Анциферова. – М.: Изд-во «Институт психологи РАН, издание 2-е, испр. и доп. – 2006. – 512 с.
3. Асмолов А.Г. Психология личности / Александр Григорьевич Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
4. Балл Г.А. «Мотив»: уточнение понятия / Георгий Алексеевич Балл // Психологический журнал. – 2004. – №4. – С. 56–65.

REFERENCES:

1. Abulkhanova-Slavskaia, K.A. (1991) Stratehiya zhyzny [Life strategy] Moscow: Mysl [in Russian].
2. Antsyferova, L.Y. (2006) Razvytye lychnosty y problemy herontopsykhologyy [The development of the personality and problems of gerontological psychology] Moscow: Yzd-vo «Ynstytut psykholohy RAN [in Russian].
3. Asmolov A.H. (1990) Psykhologhiya lychnosty [Personality psychology] Moscow: Yzd-vo MHU, [in Russian].
4. Ball, H.A. (2004) «Motyv»: utochnenye poniatyia ["Motive": clarification of the concept] Psykhologhycheskyi zhurnal – Psychological journal 4, 56–65 [In Ukrainian].

Tereschenko L.A. Psychological characteristics of the self-development of students-practical psychologists as a factor in overcoming neurotic disorders. The article analyzes psychological characteristics of students' self-development. The author discusses the role of professional training in students' self-development, the main principles of self-education and self- development (consciousness, activity and purposefulness), students' self-development motives (future profession and private life) and the criteria and levels of self-development in early adolescence.

The author also considers the factors that influence students' self-development competence which include educational environment characteristics (intellectual, informational, communicational, etc.), students' characteristics (emotional stability, level of self-regulation, psychological defense mechanisms, level of social adaptation, behavioral style, etc.).

Keywords: self-development, self-actualization, personal growth, adolescence, neurosis, trauma, neurotic conflict

Відомості про автора

Терещенко Л.А. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології навчання Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Tereschenko, Lyudmila A. – PhD, senior researcher, lab. of psychology of education, G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

УДК 159.942

Терещук А.Д.

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ПОВЕДІНКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПОВЕРНУЛИСЯ ІЗ ЗОНИ АТО

Терещук А.Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Статтю присвячено аналізу проблемам психологічної реабілітації учасників бойових дій, які повернулися із зони АТО. Висвітлено теоретико-практичні питання, що стосуються виникнення в учасників бойових дій психічної травми, психоемоційних розладів психіки. Визначено, що перебування у зоні бойових дій належить до тієї екстремальної ситуації, коли людина постійно зазнає найсильніший психоемоційний стрес. З'ясовано, що бійці, які повернулись із зони бойових дій, як правило, відчують безнадійність, низький рівень самореалізації, гнів на оточуючих, почуття провини, відчуття тривоги, відчуження та весь спектр негативних емоцій. Проаналізовано різні форми роботи, метою яких є підвищення емоційного благополуччя. Розкрито особливості психологічної реабілітації у роботі з учасниками бойових дій засобами арт-, майндфулнес-орієнтованої, когнітивно-поведінкової терапії.

Ключові слова: особистість, військовий, поведінка, емоційний стан, розлад, реабілітація.

Терещук А.Д. Психоземоциональное состояние и поведение военнослужащих, вернувшихся из зоны АТО. Статья посвящена анализу проблемам психологической реабилитации участников боевых действий, которые вернулись из зоны АТО. Освещены теоретико-практические вопросы, касающиеся возникновения у участников боевых действий психической травмы, психоземоциональных расстройств психики. Определено, что пребывание в зоне боевых действий принадлежит к той экстремальной ситуации, когда человек постоянно испытывает сильный психоземоциональный стресс. Выяснено, что бойцы, которые вернулись из зоны боевых действий, как правило, испытывают безнадёжность, низкий уровень самореализации, гнев на окружающих, чувство вины, чувство тревоги, отчуждения и весь спектр негативных эмоций. Проанализированы различные формы работы, целью которых является

повышение эмоционального благополучия. Раскрыты особенности психологической реабилитации в работе с участниками боевых действий средствами арт-, майндфулнес-ориентированной, когнитивно-поведенческой терапии.

Ключевые слова: личность, военный, поведение, эмоциональное состояние, расстройство, реабилитация.

Постановка проблеми. Необхідність розв'язання проблем психологічної реабілітації учасників АТО нині є однією з найбільш актуальних питань в нашій країні, а також за її межами, якій приділяється значна увага в засобах масової інформації та яка виноситься на порядок денний засідань урядових комітетів і громадських організацій провідних країн світу. Більшість з тих, хто повернувся із зони АТО, стикаються з новим викликом долі – життям після бойових дій. Бійці, що повернулись, як правило, відчують безнадійність, низький рівень самореалізації, гнів на оточуючих, почуття провини, відчуття тривоги, відчуження та весь спектр негативних емоцій. Значна частина військовослужбовців уникають ситуацій відкритої розмови про події, що відбувалися із ними на війні. Як результат такої ситуації відбувається накопичення власних емоцій, що не дає можливість трансформувати негативний досвід психотравмуючих переживань. Тому, проблема розвитку особистості, її реабілітації після військових дій та адаптації до умов сьогодення є надзвичайно важливою для українського суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В українській психології вивчення проблем реабілітації відбувалось переважно в рамках школи психології діяльності, зокрема спиралось на положення, висунуті В.М. Мясичевим про реабілітацію як перебудову системи відносин особистості й пристосування індивідуума до цих важливих сторін життєдіяльності. За останні два роки у зв'язку із виникненням збройного конфлікту дослідження проблем психологічної реабілітації учасників бойових дій значно інтенсифікувалось, що вимагає нових теоретико-методологічних підходів з боку вітчизняних вчених [1, с. 278].

Проблема дослідження особистості військовослужбовців у специфічних умовах службової діяльності почала активно розроблятися з початку 90-х років ХХ століття (М.В. Андреев, В.Г. Андросюк, І.Б. Журавльова, С.І. Захарова, Л.І. Казміренко, І.О. Котенев, Т.Н. Левашова, А.І. Папкін та ін.). Разом із тим, ще недостатньої уваги приділяється комплексному дослідженню особистості військовослужбовця в контексті особистісного та діяльнісного підходів психології.

У військово-психологічній науці (Полянський, 1910; Шумков, 1908; Макнаб, 2002) зазначається, що діяльності людини-бійця під час війни і бою притаманний особливий характер, оскільки вона протікає в умовах хронічної небезпеки, тобто у постійній небезпеці втратити здоров'я або життя, а, з іншого боку, – в умовах не тільки безкарного знищення собі подібних, а й у прямій необхідності та у заохочувальному бажанні робити це в ім'я цілей загального благополуччя для свого народу, так і з метою

власного самозбереження (Дрейлінг, 1935), що створює умови для розвитку гострого внутрішньоособистісного конфлікту.

Як зазначають у своєму дослідженні В. Кремень, М. Костицький, С. Максименко, Б. Олексієнко, О. Сафін, В. Толубко, організація і здійснення психологічної підготовки базується на певних загальних психологічних механізмах формування психологічної готовності воїнів до бойових дій [5, с. 232]. Особлива увага зверталася саме на емоційні аспекти діяльності воїнів у наукових працях О. Бойка, М. Корольчука, В. Лефтерова, Г. Ложкіна, С. Миронця, В. Моляко, Є. Потапчука, І. Приходько, В. Осьодло, Н. Оніщенко, А. Романишина, О. Сафіна, О. Тімченка, М. Томчука, С. Яковенка та ін.

Виклад основного матеріалу. Перебування у зоні бойових дій належить до тієї екстремальної ситуації, коли людина постійно зазнає найсильніший психоемоційний стрес, для подолання якого застосовує надмірні вольові зусилля. Все це має надто високу ціну: майже у всіх учасників бойових дій неминуче тією чи іншою мірою спостерігаються зміни у фізичному і психічному стані, що призводить до психологічних проблем.

Особлива увага зверталася на мотиваційні аспекти діяльності воїнів, серед яких виокремлювалися насамперед моральні мотиви, суспільнозначущі за своїм характером. «Війна, – писав С.Л. Рубінштейн, – відкрила в серцях людей джерела небаченої мужності й небувалого героїзму. Ці якості формувалися, розкривалися й виховалися під впливом великих цілей цієї війни й усвідомлення необхідності боротися за їх здійснення» [10, с. 49].

Хоробрість, сміливість, героїзм визначаються психологами як прояви особистісних вольових дій. Спроба їх вивчення і пояснення, відповідно, включала виявлення мотивів людської поведінки, особливостей вольової та емоційної сфер особистості. С.Л. Рубінштейн пише: «З цим новим планом суспільного буття пов'язані нові, чисто людські форми поведінки і мотивації. Характер і дієва сила моральних мотивів зумовлені формами суспільного життя і ставленням до них індивіда. Суспільно значуще, стаючи особистісно значущим породжує в особистості реальні тенденції і сили найбільшої дієвості» [10].

Теоретична модель розгляду особистісних характеристик представлена в роботах М.П. Феофанова, в яких обґрунтовується необхідність їх дослідження в контексті емоційних проявів. Так, визначаючи сміливість, М.П. Феофанов підкреслює, що це «одна з емоційних рис характеру людини», що виявляється, на його думку, в таких вчинках, як героїзм, відвага, самовідданість» [12, с. 60].

Найчастіше, коли йдеться про діяльність в екстремальних умовах, науковці наголошують на значенні психофізіологічних характеристик особистості. Тому при проведенні професійно-психологічного відбору представників силових відомств обов'язково досліджуються сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів. Доведено, що діяльність, яка пов'язана з високим рівнем психічної напруги, ризиком,

втомою динамічного характеру, висуває підвищені вимоги до сили нервових процесів. Діяльність, пов'язана з роботою в умовах дефіциту часу, високим рівнем невпорядкованості чи невизначеності інформації, що надається, необхідністю швидкого переключення з одного завдання на інше, високою швидкістю виконання окремих операцій, вимагає високих показників рухливості нервових процесів [1, с. 251].

Робота в умовах АТО висуває високі вимоги до нервово-психічної, особливо емоційно-вольової сфери, оскільки однією з головних умов успішного виконання професійних завдань є здатність військовослужбовця протистояти ситуаціям стресу, фізичним навантаженнями, необхідністю швидкого й адекватного реагування на події та ситуації екстремального характеру.

Діяльність військовослужбовців в зоні бойових дій характеризується впливом на психіку людини різних стрес-факторів. Тривалість їх впливу, а також психотравмуючий характер, можуть сприяти виникненню таких змін у психічній діяльності воїна, які знижують ефективність його можливостей під час бою, та можуть негативно проявлятися у мирних умовах. Особливо глибоко ця проблема стала вивчатися у психології (у тому числі й військовій) після війни в Афганістані, коли радянське суспільство мало чисельні випадки соціальної та психологічної дезадаптації солдатів, які повернулись. Це вимагало активного вивчення психологічних проблем ветеранів, створення по всій країні спеціалізованих центрів для надання спеціальної, психологічної та медичної допомоги [3].

Дослідження вітчизняних і зарубіжних психологів показують, що фізичне переміщення військового з поля бою в мирне життя далеко не завжди означає його інтелектуальне, емоційне, «відчуттєве» повернення до обстановки повсякденних зав'язків і відносин. Тому, на думку професора Грись А.М., серед головних функцій психолога у процесі надання психологічної допомоги військовослужбовцям є пропрацювання важких психоемоційних станів, допомога у інтеграції та трансформації отриманого негативного досвіду і створення нових життєвих перспектив [1, с. 101].

Здатність особистості зберігати спроможність до адекватної поведінки вказує на розвиненість у неї емоційно-вольової стійкості. Як зазначає М.С. Корольчук, особливості вольової регуляції, рівень інтелекту і ступінь рефлексії визначають характер володіння й управління емоційними станами [4]. Тож, емоційно-вольова стійкість складається з таких компонентів: емоційного, тобто здатності чи нездатності керувати власними емоціями; вольового – уміння здійснювати саморегуляцію поведінки та організацію дій, вчинків відповідно до свідомо визначених цілей; пізнавально-прогностичного, що включає об'єктивність оцінки та прогнозування можливих наслідків ситуації, дій інших осіб; мотиваційного, представленого внутрішніми спонуками до певних дій, залежно від ціннісних орієнтацій особистості [2].

Відмітимо, що в умовах загрози у людини суттєво знижується почуття безпеки, в її поведінці починає переважати емоційний компонент,

починають діяти інстинктивні форми поведінки, знижується критичність та здатність до саморегуляції. В емоційній сфері переважають страх, тривога, напруженість, агресія, гнів, почуття провини, пригніченість, апатія тощо. У переважній більшості випадків постраждала людина транслює оточуючим свої переживання та почуття. Весь її стан видає реакцію на пережите, відбувається відреагування психотравмуючої події. Але, в аспекті короткострокової перспективи при розгляді переживань людини, яка зазнала загрози, більш доцільно говорити не про емоційні, а про суто рефлексивні прояви, як відповідь на пережиту трагедію. З часом ці переживання все ж таки набудуть характеру емоційний проявів.

В поведінковій сфері людини майже завжди спостерігаються значні зміни, обумовлені здебільшого пережитими подіями. Якщо ж говорити про характер взаємодії, спілкування, взаємин в цілому, то в цих сферах з боку постраждалих спостерігається агресивна поведінка (не завжди обґрунтована), конфлікти, пошук винних, відчуження [1, с. 239].

Основні проблеми учасників бойових дій становлять: страх (57%), демонстративність поведінки (50%), агресивність (58,5%) і підозрілість (75,5%). Серед поведінкових особливостей переважають конфліктність у сім'ї, з родичами, колегами по роботі, спалахи гніву, зловживання алкоголем і наркотиками [6]. Крім того, посилюють дезадаптаційний стан бійців наявність таких стійких симптомів, як: емоційна напруженість; підвищена дратівливість; напади тривоги; безпричинні спалахи гніву; нестійкість психіки, за якої навіть найнезначніші труднощі призводять до неадекватного (іноді навіть деструктивного) реагування; відстороненість; побоювання нападу ззаду; почуття провини за те, що залишився живий; ідентифікація себе з убитими. Мають місце повторювані яскраві сні бойових ситуацій і нічні кошмари, нав'язливі спогади про психотравмуючі події, що супроводжуються важкими переживаннями, раптові сплески емоцій із «поверненням» до ситуації психотравми. Доволі частими є думки про самогубство, які можуть закінчитися реальним здійсненням. Так, згідно з результатами наукових досліджень, понад 50 тисяч (а за деякими даними – близько 100 тисяч) ветеранів війни у В'єтнамі покінчили життя самогубством з моменту повернення військ (при цьому загальне число загиблих американських солдатів у В'єтнамі склало близько 58 тисяч) [9, с. 70].

Дослідження поведінки людини у надзвичайних ситуаціях показують, що якщо звичайна людина в найбільш небезпечних ситуаціях (природне лихо, техногенна катастрофа, збройне зіткнення та ін.), зазвичай, може діяти згідно інстинкту самозбереження (втекти, сховатися, бездіяти тощо), то військовий у найнебезпечніші моменти бою змушений діяти наперекір інстинктам самозбереження, всупереч потреб власного організму, в ім'я надособистісних цілей та інтересів. Він зобов'язаний продовжувати виконання бойового завдання, долаючи опір своєї природи і вроджених регуляторів активності. Іншими словами, мова йде про наявність внутрішнього зіткнення (конфлікту) між страхом і обов'язком, що, як

правило, складніше і проблематичніше, важче і драматичніше, ніж події зовнішнього порядку [9, с. 103].

Варто зауважити, що тривалість процесу реагування у відповідь на стресову подію обумовлюється значимістю для індивіда інформації, пов'язаної із цією подією. При сприятливому здійсненні цього процесу він може тривати від декількох тижнів до декількох місяців після припинення психотравмуючого впливу. Це нормальна реакція на стресову подію. При загостренні відповідних реакцій і збереженні їх проявів впродовж тривалого часу слід говорити про патологізацію процесу відповідного реагування. Взагалі ж у процесі реакції у відповідь на стресові події виділяють чотири фази: 1) фазу первинної емоційної реакції; 2) фазу «заперечення», що виражається в емоційному заціпенінні, придушенні й уникненні думок про те, що трапилось, уникнення ситуацій, що нагадують про психотравмуючу подію; 3) фазу чергування «заперечення» і «вторгнення» («вторгнення» проявляється у спогадах про психотравмуючу подію, що несподівано «прориваються» у свідомість, снах про подію, підвищеному рівні реагування на все, що нагадує психотравмуючу подію); 4) фазу подальшої інтелектуальної та емоційної переробки травматичного досвіду, яка закінчується асиміляцією або акомодациєю до нього [11].

Кожен військовий має свій власний досвід. Однак, потрібно розуміти, що будь-яка людина, яка повернулася з зони бойових дій, потребує певного часу для адаптації до мирного життя. Такі реакції можуть бути особливо сильними у перший місяць після повернення додому. Ці реакції є нормальною складовою процесу адаптації. Більшість бійців, які повертаються додому, адаптуються до мирного життя протягом кількох місяців після повернення з зони бойових дій. Зупинимось на типових фізичних, емоційних та поведінкових реакціях бійців після повернення додому.

Фізичні реакції: безсоння, постійна втома; проблеми зі шлунком та вживанням їжі; головний біль та пітливість при думці про війну; швидке серцебиття і дихання; загострення існуючих захворювань.

Емоційні реакції: погані сни, кошмари; часті негативні спогади про війну; злість, ненависть; відчуття безпорадності, страху, нервування; відчуття суму, самотності, непотрібності; відчуття збудження, схвильованість; відчуття шоку, оніміння, неможливості відчувати позитивні емоції; легке погіршення настрою; почуття провини, сорому, самоосуду; почуття безнадії щодо майбутнього.

Людина, яка повернулася з зони бойових дій, може мати небажані спогади про війну. Якщо відбуваються події, що нагадують війну, людина може реагувати дуже сильно – від появи нав'язливих образів перед очима і появи небажаних думок до спогадів бою (флешбеків). Ці спогади можуть бути настільки реалістичними, що людині здається, ніби вона знову на війні. Людина, яка повернулася з війни, може діяти нервово або неадекватно, стикаючись зі звичними сімейними проблемами. Злість та агресія є стандартними реакціями при бойовому стресі. Навіть незначні

події можуть спричинити неадекватну і бурхливу реакцію. Більшість військовослужбовців, які повертаються з зони бойових дій, переживають стресові реакції.

Поведінкові реакції: труднощі з концентрацією уваги; легко лякається, реагує на голосні звуки; постійно насторожі, проявляє надмірну пильність, нав'язливі думки про безпеку; уникання людей або місць, пов'язаних з травмуючою подією; надмірне вживання алкоголю, надмірне паління, вживання наркотиків; має поганий апетит, не дбає про своє здоров'я; проблеми з виконанням звичних завдань удома або на роботі; агресивний стиль водіння авто.

Багато сімей, а також військовослужбовці відмічають ще й позитивні зміни в тих, хто повернувся додому: нова особистісна зрілість; більше цінується сім'я та час, проведений разом із сім'єю; почуття впевненості у собі та у власній сім'ї; розуміння свого покликання та віра у свою справу і власні сили. Військовий може стати більш духовним, звернутися до своїх духовних цінностей і переконань. Тому багато поранених бійців бажають повернутися у стрій і продовжувати захищати свою країну. Важливо розуміти, що і позитивні, і негативні психологічні реакції бойового стресу можуть проявлятися одночасно [7, с. 5-6].

В силу вищевикладеного представляється необхідним проводити соціально-психологічну адаптацію ветеранів, сутність якої складають когнітивно-сміслова переробка травматичної інформації та досвіду, відреагування травматичного матеріалу в умовах емоційної підтримки та вирішення особистісних проблем ветеранів.

Одним із основних методів стабілізації свого емоційного стану є вдосконалення дихання. Дихальна гімнастика сприяє усуненню надлишкового напруження, забезпеченню відповідного режиму функціонування організму. Так, під час вдиху настає активація психічного стану, тоді як при видиху відбувається заспокоєння. Різновидом цього методу є регулювання емоційно-психічного стану шляхом вольової ліквідації глибокого дихання за методом К.П. Бутейко. Цей метод полягає в поступовому зменшенні глибини дихання шляхом розслаблення діафрагми до появи відчуття нестачі повітря і постійного збереження цього відчуття протягом всього тренування, також дихання по-квадрату, дихання діафрагмою [1, с. 231].

Хороші результати дає застосування технік із майндфулнес-орієнтованої терапії. Майндфулнес-практики допомагають концентруватися, поліпшують психологічну саморегуляцію і стійкість, сприяють емоційному і фізичному благополуччю. Mindfulness (з англ. – спрямована увага) – це особливий спосіб усвідомлення тілесних відчуттів, переживань, думок, спрямований на поліпшення самопочуття, звільнення від нав'язливих думок і марних спроб щось змінити [8, с. 68]. Техніки майндфулнес інтегрують у собі когнітивний, емоційний та фізіологічний компоненти, і тому при регулярному практикуванні є дуже ефективними при регуляції емоцій.

Арт-терапія також дає змогу розвитку самопізнання і виходу негативних емоцій. Динамічно-орієнтована арт-терапія розкодує глибинні почуття і думки витягнутих з несвідомого у вигляді образів. Певна інформація може бути засвоєна свідомістю лише завдяки її відображенню в образах, і ця інформація не може бути переданою словами. У процесі формування і створення візуальних образів відбувається поживлення спогадів і фантазій, і людина часто не усвідомлює, який психологічний зміст розкривається в образах. Використання даного методу незамінне у випадках важких емоційних порушеннях. Водночас, незважаючи на глибинні корекції, сеанси проходять досить легко. Арт-терапія дозволяє об'єднати групу, при збереженні індивідуально характеру і полегшити процес комунікації, опосередкувати загальним творчим процесом [8, с. 101].

Малкіна-Пих в тренінгу «Зцілення горя» пропонує роботу з листами як метод, який допомагає висловити значущі думки і почуття [6, с. 806]. Те що було немислимим, незрозумілим і навіть неможливим, після написання стає зрозумілим і менш погрожуючим. Листи стають пробними діями і допомагають проясненню власної позиції.

Отже, психотерапевтична та психокорекційна робота має бути направлена на зміни в емоційно-вольовій сфері постраждалого шляхом:

формування навичок самоспостереження за своїм фізичним та емоційним станом, вміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, з метою уникання в подальшому тих ситуацій чи навантажень, що сприяють погіршенню самопочуття;

розвиток самоконтролю емоцій та поведінки (формування навичок самоорганізації та впорядкування власного життя);

підвищення загального фону настрою (шляхом знаходження занять, які цьому сприяють);

включення постраждалого в незвичну для нього та суспільно-корисну трудову діяльність;

формування стійкості до невдач;

виведення назовні заблокованих психотравмуючих емоцій [1, с. 116].

Результатом психокорекційної роботи є максимальне відновлення працездатності та покращення якості життя осіб, які пережили психотравмуючий досвід.

Висновки. Отже, необхідно проводити соціально-психологічну адаптацію ветеранів, сутність якої складають когнітивно-сміслова переробка травматичної інформації та досвіду, відреагування травматичного матеріалу в умовах емоційної підтримки, вирішення особистісних проблем ветеранів. Психологічна підготовка і психологічний супровід є елементами психологічної роботи, в процесі яких формується така властивість особистості військового як психологічна стійкість, що сприяє утриманню напруження на прийнятному рівні.

Таким чином, у здійсненні психологічної реабілітації учасників бойових дій велике значення має робота із соціумом, який готується до повернення ветеранів до мирного життя. Саме від його готовності та здатності

прийняти й асимілювати людей з «оголеною психікою» значною мірою залежить, чи отримають свій розвиток психологічні наслідки участі у бойових діях. Для цього необхідно об'єднувати зусилля різноманітних психологічних служб для проведення досліджень, спрямованих на уточнення психологічної реальності та психологічних наслідків війни, методів їх виявлення та корекції з метою організації допомоги ветеранам бойових дій.

Перспектива подальших досліджень полягає у пошуку найбільш ефективних методів психологічної реабілітації військовослужбовців, які повернулися із зони АТО.

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції (Київ, 26 травня 2016 р.) / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. – К.: НУОУ, 2016. – 400 с.
2. Андрусишин Ю.І. Методичні рекомендації щодо психодіагностики емоційно-вольової стійкості особистості / Ю.І. Андрусишин. – Київ, 2014. – 40 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
4. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності / Підручник для студентів вищих навч. закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
5. Кремень В.Г. Психологія професійної діяльності офіцера : підручник [для вищих військових навчальних закладів] / В.Г. Кремень, Б.М. Олексієнко, С.Д. Максименко, О.Д. Сафін, М.В. Костицький, В.Б. Толубко. – Хмельницький: Академія ПВУ, 1999. – 488 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
7. Повернення із зони бойових дій. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО / За ред. Майстренко Т.М., переклад з англ. – Масик О.Л. – 32 с.
8. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Царенко Л.Г.; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: ТОВ “Видавництво “Логос”. – 207 с.
9. Психологічне забезпечення працівників ОВС та військовослужбовців Національної гвардії – учасників антитерористичної операції: монографія / Л.А. Кирієнко, С.В. Кушнар'ов; за редакцією доктора юридичних наук, професора В.О. Криволапчука. – К.: ДНДІ МВС України, 2015. – 123 с.
10. Рубинштейн С.Л. Советская психология в условиях Великой Отечественной войны / С. Л. Рубинштейн // Под знаменем марксизма. – М., 1943. – №9-10. – С. 45-61.
11. Съедин С.И. Психологические последствия воздействия боевой обстановки: краткая история изучения психологических последствий участия в боевых действиях / С.И. Съедин, Р.А. Абдурахманов // Армия и общество. – 1999. – № 2. – С. 119–129.
12. Феофанов М.П. Воспитание смелости и мужества / М.П. Феофанов // Советская педагогика. – М., 1941. – № 10. – С. 60-65.

REFERENCES:

1. Aktualni problemy psihologichnoi dopomogy, socialnoi ta medyko-psihologichnoi reabilitacii uchashnykiv antyterorystychnoi operacii: materialy mizhvidomchoi naukovopraktychnoi konferencii (Kyiv, 26 travnja 2016 r.) Ministerstvo oborony Ukrainy, Nacionalnyj universytet oborony Ukrainy imeni Ivana Chernjahovskogo. – Kyiv, NUOU, 2016 [in Ukrainian].
2. Andrusyshyn, Yu.I. (2014). Metodychni rekomendacii shhodo psihodiagnostykyemocijno-volovoi stijkosti osobystosti [Guidelines on psychodiagnosis emotional and volitional stability of personality]. Kyiv [in Ukrainian].
3. Vodopjanova, N.E., Starchenkova E.S. (2005). Syndrom vyygoranyja: dyagnostyka y profylaktyka [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. SPb.: Pyter [in Russian].
4. Korolchuk, M.S. (2003). Psihofiziologija dijalnosti [Psychophysiology activity]. Kyiv: Elga, Nika-Centr [in Ukrainian].
5. Kremen. V.H., Oleksijenko B.M., Maksymenko S.D., Safin O.D., Kostyckyj M.V., Tolubko V.B. (1999). Psihologija profesijnoi dijalnosti oficera: pidruchnyk [Psychology of professional officer]. Hmelnyckyj: Akademija PVU [in Ukrainian].
6. Malkina-Pykh. I.H. (2005). Psihologycheskaja pomoshh' v kryzysnyyh sytuacyjah [Psychological help in crisis situations]. Moscow: Eksmo – (Spravochnyk praktycheskogo psihologa) [in Russian].
7. Povernennja iz zony bojovyh dij. Pamjatka dlja simej vijskovosluzhbovciv, jaki povernulysja z zony ATO. Majstrenko T.M. (Ed.). (O.L. Masik, Trans). [in Ukrainian].
8. Kisarchuk, Z.H., Omelchenko Ya.M., Lazos H.P., Lytvynenko L.I., Tsarenko L.H. (2015). Psihologichna dopomoga postrazhdalym vnaslidok kryzovyh travmatychnyh podij: metodychnyj posibnyk [Psychological help crisis victims of traumatic events: a handbook]. Z.H. Kisarchuk (Ed.). Kyiv, TOV "Vydavnytvo "Lohos" [in Ukrainian].
9. Kyrijenko. L.A., Kushnarov S.V. (2015). Psihologichne zabezpechennja pracivnykiv OVS ta vijskovosluzhbovciv Nacionalnoi gvardii – uchashnykiv antyterorystychnoi operacii: monografija [Psychological support police officers and National Guard soldiers - members of the antiterrorist operation: monograph]. V.O. Kryvolapchuka (Ed.). Kyiv, DNDI MVS Ukrainy [in Ukrainian].
10. Rubynshtejn. S.L. (1943). Sovetskaja psihologija v uslovjah Velykoj Otechestvennoj vojny [Soviet psychology in the conditions of the Great Patriotic War]. Moscow, 9-10 [in Russian].
11. Sedyn, S.I., Abdurahmanov R.A. (1999). Psihologycheskye posledstvyja vozdejstvyja boevoj obstanovky: kratkaja ystoryja yzuchenija psihologycheskyh posledstvyj uchastyja v boevyih dejstvyjah [Psychological effects of the combat situation: a brief history of the study of the psychological consequences of participation in hostilities]. Armija y obshhestvo, 2, 119–129 [in Russian].
12. Feofanov, M.P. (1941). Vospytanye smelosty y muzhestva [Education boldness and courage]. Sovetskaja pedagogyka Moscow, 10, 60-65 [in Russian].

Tereshchuk, A.D. Mental and emotional states and behaviour of combatants returning from the ATO zone. *The article analyzes the problem of psychological rehabilitation of combatants returning from the anti-terrorist operation zone. Servicemen who return from the war are usually characterized by hopelessness, low self-esteem, anger to others, guilt, anxiety, alienation and a whole range of negative emotions. A lot of soldiers avoid conversations about their war experiences, thus preventing transformation of their stressful negative emotions.*

The author discusses the psychological aspects of the integrated psychological rehabilitation programs and different methods of art, awareness-oriented and cognitive-behavioral therapies to improve patients' emotional well-being.

Keywords: *personality, combatant, behavior, emotional state, disorders, rehabilitation*

Терещук А.Д. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії загальної психології та історії психології ім. В.А. Роменця, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна
Tereshchuk, Anhelina D. – PhD, senior researcher, lab. of general psychology and history of psychology, G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

УДК 159.59.316.624

Ткач Б.М.

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО СОЦІОЦЕНТРИЧНОГО ТА ПЕРСОНОЦЕНТРИЧНОГО РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНУ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

Ткач Б. М. Нейропсихологічний підхід до соціоцентричного та персоноцентричного розуміння феномену девіантної поведінки. У статті зроблено спробу визначити теоретичну орієнтацію між соціоцентричним та персоноцентричним розуміння девіантної поведінки. Розглянуто тенденції трансформації світогляду, ціннісно-нормативних стандартів та розуміння психічної природи людини в контексті науково-технічних революцій. Кластеризовано ціннісно-нормативні стандарти за філогенетичними структурами мозку, згідно теорії триєдиного мозку П. МакЛіна, та дано їм нейропсихологічну інтерпретацію. Виокремлено стрижневий механізм формування девіації в суспільстві. Показано особливості емпатійно-соціальної природи мозку та можливості оптимізації морально-етичних норм. Запропоновано перед нейропсихологічною діагностикою створювати ієрархічну модель постулатів системи Я-норми особистості, яка підпадає під критерії девіантності. Установлено, що у кожному конкретному випадку при розумінні феномену девіантної поведінки необхідно визначати «точку відліку» суспільство або особистість. Доведено, що найоптимальнішою теоретичною основою для встановлення «точки відліку» є контекстуальний інтеракціонізм. Розкрито потенціал нейропсихології для корекції особистості з девіантною поведінкою, а також захисту здорової особистості від скалічення девіантною цивілізацією.

Ключові слова: соціальні норми, Я-норма, девіантне суспільство, дисфункції мозку, контекстуальний інтеракціонізм.

Ткач Б.Н. Нейропсихологический подход к социоцентричному и персоноцентричному пониманию феномена девиантного поведения. В статье сделана попытка определить теоретическую ориентацию между социоцентричным и персоноцентричным пониманием девиантного поведения. Рассмотрены тенденции трансформации мировоззрения, ценностно-нормативных стандартов и понимание психической природы человека в контексте научно-технических революций. Кластеризованно ценностно-нормативные стандарты по филогенетическим структурам мозга, соответственно теории триединого мозга П. МакЛина, и дано им нейропсихологическую интерпретацию. Определен стержневой механизм формирования девиации в обществе. Показаны особенности эмпатийно-социальной природы мозга и возможности оптимизации морально-этических норм. Предложено перед нейропсихологической диагностикой создавать иерархическую модель постулатов системы Я-нормы личности, что подпадает под критерии девиантности. Установлено, что в каждом конкретном случае при понимании феномена девиантного поведения необходимо определять «точку отсчета» общество или личность. Оптимальной теоретической основой

для установления «точки отсчета» является контекстуальный интеракционизм. Раскрыто потенциал нейропсихологии для коррекции личности с девиантным поведением, а также защиты здоровой личности от вреда девиантной цивилизацией.

Ключевые слова: социальные нормы, Я норма, девиантное общество, дисфункции мозга, контекстуальный интеракционизм.

Постановка проблеми. Сучасна теоретична орієнтація щодо розуміння девіантної поведінки є соціоцентричною. Існує переконання, що суспільство проповідує ціннісно-нормативні стандарти, які є «правильними», «універсальними» і «гуманними», а індивіди, які не дотримуються їх, вважаються девіантами і причину цього вбачають у їхній соціальній дезадаптації. Різні соціальні інституції та спеціалісти, в тому числі психологи, намагаються таких осіб змінити/перевиховати до «моделі пересічного індивіда» даного соціуму і щоб він служив певним потребам економічної системи. Зараз цей процес є значно ліберальним, на відміну від періоду тоталітарного радянського буття. Порівнюючи ціннісно-нормативні стандарти у різних культурах, а також трансформації соціальних норм в тому самому суспільстві з плином часу, то закрадається сумнів щодо ідеї, що соціальні норми «пройняті турботою про благо пересічної людини і оточуючий світ». Аналіз ціннісно-нормативних стандартів виявляє їхню ірраціональність та формалізм. Крім того у людства є досвід, що цілі суспільства були і є девіантними тривалий культурно-історичний час.

Аналіз ґенези ціннісно-нормативних стандартів показує, що вони енвайро- та соціоцентричні бо формуються під впливом загрозливих чинників (біологічні вороги, інфекції/інвазії, світоглядні вороги, обмеження ресурсів, конкурентні умови природного та соціального буття). Також велике значення мають особистості, які були лідерами у суспільстві (правителі, воїни, філософи, художники, музиканти, архітектори, медики, вчені...). Призначенням ціннісно-нормативних стандартів є виживання соціуму та співіснування з іншими в групах. По своїй суті соціальні норми – це суспільна домовленість, яку поведінку вважати соціально схвальною, соціально нейтральною, соціально несхвальною, асоціальною та антисоціальною у конкретному соціальному просторі та культурно-історичному часі. В історії людства відбулося чотири науково-технічні революції, які кардинально міняли світогляд, буття, норми і розуміння психологічної сутності людини. Незважаючи на різноманіття теоретичних концепцій, у психології ціннісно-нормативні стандарти й надалі в своїй основі мають соціальну норму, а не особисту норму (Я-норму), що й зумовлює актуальність нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз фахової літератури, присвяченої проблемам девіантології, таких авторів як Е. Дюркгейм, Е.В Змановская, В.Т. Кондрашенко, Ю.А. Клейберг, Н.В Майсак, В.Д. Менделевич, Н. Смелзер та інших показав присутність соціоцентричного розуміння феномену девіантної поведінки [3-5; 7; 10; 14;

16]. При цьому існує чітка диференціація між девіантним вчинком і девіантною особистістю, між соціальною, біологічною та психологічною причиною девіацій.

Проте у поглядах соціального інженера Ж. Фреско, психологів С.Д. Максименка, С.В. Васьківської, А.М. Грись, А. Маслоу, В. Франкла та інших простежується персоноцентричне розуміння даного соціально-психологічного феномену [1; 2; 8; 15; 21].

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми. М. Люшер свого часу висловив думку, що соціальні норми (етичні норми) виводяться із особистих норм, які виникають із шести різновидностей відчуттів самосприйняття [16]. Більшість психологів, зокрема А. Бандура, Е. Томлен, Е. Торндайк, Б. Скінер, переконані, що індивід є відбитком/жертвою соціуму, в якому формувався [11; 15; 16]. Окрім того, сучасні дослідження Р. Адольфс, Р. Андерсон, Т. Бехренс, Д. Кеннеді, Д. Стенлей дали дані про нейропсихологічні закономірності інтеракції людей, процес соціалізації, діяльності великих і малих соціальних груп, а також те, що соціальні норми є вродженими і універсальними [17; 19; 24; 25]. Важливо зрозуміти, в яких саме випадках що саме варто брати за «точку відліку» при розумінні феномену девіантної поведінки: суспільство чи особистість.

Мета статті полягає у розкритті соціоцентричного та персоноцентричного розуміння феномену девіантної поведінки з позиції нейропсихологічного підходу.

Завдання: розглянути тенденції трансформації світогляду, ціннісно-нормативних стандартів та розуміння психічної природи людини в контексті науково-технічних революцій; виокремити стрижневий механізм формування девіації у суспільстві; показати особливості емпатійно-соціальної природи мозку та можливості оптимізації морально-етичних норм; встановити за «точку відліку» при розумінні феномену девіантної поведінки суспільство чи особистість; розкрити потенціал нейропсихології для корекції особистості/суспільства з девіантною поведінкою.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Девіантна поведінка виникає у системі індивід-соціум. Проте як індивід може бути девіантним, так само може бути девіантним суспільство. Для простоти розуміння відмінностей соціоцентричного та персоноцентричного розуміння феномену девіантної поведінки застосуємо двофакторну модель. З одного боку це девіантне суспільство (ДС) і здорове суспільство (ЗС), а з іншого девіантний індивід (ДІ) і здоровий індивід (ЗІ). Отримуємо чотири ситуації: ДС-ДІ; ДС-ЗІ; ЗС-ДІ; ЗС-ЗІ. Конгруентними (гармонійними) є ситуації: ДС-ДІ та ЗС-ЗІ. Нижче буде дано нейропсихологічне пояснення причин формування цих комбінацій. Інші дві ситуації є диз'юнктивними (дисонансними): ДС-ЗІ та ЗС-ДІ. При соціоцентричному розумінні в цих двох випадках суспільство вважається еталоном норм, а індивід соціально дезадаптованим. При персоноцентричному розумінні у всіх випадках Я-норма є первинною, суспільні норми є похідними. Спробуємо розібратися у перевагах кожного розуміння девіантності і розпочнемо з розгляду

трансформації ціннісно-нормативних стандартів та розуміння природи психіки людини у рамках науково-технічної революції.

Кожна з культур зробила свій внесок у світову культуру. Проте у цьому дослідженні окрему увагу буде приділено тим культурам, які мають найбільше значення для наших сучасних ціннісно-нормативних стандартів. З огляду на це, розгляд обмежиться науково-технічними революціями.

Перша науково-технічна революція (XV-XVII століття) почалася з епохи Відродження (гуманізм і французький класицизм та просвітництво) та спростувала середньовічну схоластику (поєднання християнського католицького богослов'я, філософської системи Аристотеля і геоцентричного вчення К. Птолемея). Це відбулося завдяки працям таких науковців як Н. Коперник, І. Кеплер, Г. Галілей, Р. Декарт, І. Ньютон та інших [11]. Відбувся поштовх у розвитку астрономії, математики, механіки, медицини, хімії, наук про Землю.

Для нашого народу на цей історичний час припала Козаччина та Імперська доба [9]. З праць епохи Відродження черпаємо знання про тогочасні соціальні норми, звичаї та монархічний устрій країн, демократичність устрою Запорізької Січі, перша конституція у світі П. Орлика (1710 р.), прагнення особистості до свободи. Феодальна суспільно-економічна система поступилася капіталістичній. Характерними для даного періоду були: географічні відкриття, розвиток природознавства, створення приладів, у тому числі мікроскопа, масштабний поступ промислового виробництва. Проте й надалі домінувало біблійне уявлення про створення людини. Не менш популярною була гідравлічна концепція людської свідомості, створена лікарями античності Гіппократом і Галеном.

Поява механіки надихнуло Р. Декарта (XVI ст.) на думку, що людина – це складний механізм і, що тіло живе своїм життям, а душа – своїм. Зараз ця думка в нейропсихології отримала назву «помилка Декарта» про дуалістичність розуму і тіла [22]. Згодом філософ Т. Гоббс (XVII ст.) висунув припущення, що мислення відбувається внаслідок мінімальних механічних рухів у мозку [11; 16].

Друга науково-технічна революція (XIX століття) під впливом ідеї фізичної та хімічної атомістики (В.І. Вернадський, Дж. Дальтон, Й. Берцеліус, О.М. Бутлеров, Д.І. Менделєєв, Д. Максвелл, Л. Больцман, Г. Лоренц, М. Смолуховський, М. Планк, А. Ейнштейн та ін.), клітинної теорії (Я. Пуркінє, Й. Мюллер, Т. Шванн, М. Шлейден, М. Шульце, Р. Вірхов, В. Бец), еволюційної теорії (Е. Дарвін, Ж. Ламарк, Е. Жоффруа) спростували метафізичні ідеї про незмінність природи і утвердили діалектичні ідеї загального розвитку і зв'язку в природі [11]. Наука сприяє появі нових галузей виробництва. Проте, як і завше, передові ідеї та винаходи епохи породжували нові концепції функціонування ЦНС. Цього разу Г. Гельмгольц порівняв мозок з телеграфом [16].

З праць Нового часу дізнаємося про занепад буржуазного суспільства, класову боротьбу, національно-визвольні рухи, появу пролетаріату. Епохальними подіями для мешканців України було скасування кріпацтва для Закарпаття 18 березня 1848 р.; для Галичини 4 жовтня 1850 р.; для Буковини тільки 23 жовтня і 12 листопада 1853 р.; для Лівобережжя і Волині 19 лютого 1861 р. [9].

Третя науково-технічна революція (з кінця XIX століття) почалася з «квантового стрибка» – спростування концепції неподільного атома (Д. Томсон, Г. Гейгер, Е. Резерфорд, Е. Марсден, Н. Бор, Ж.Б. Перрен, Г. Мозлі) і створення квантово-механічної системи світосприймання, яка поширилася на хімію, біологію, кібернетику та інші науки [6]. Поява нейробіології (С. Рамон-і-Кахаля, 1897 р.). Відкриття українських вчених: І.П. Пулюєм Х-променів (1896 р.), «лампи Пулюя» та В. Правдич-Немінським розроблений метод «електроцеребрографії» (1913 р.) (сучасна назва електроенцефалографія) зумовили «квантовий стрибок» у розвитку психології як доказової науки [16]. Стало можливим вивчати не лише анатомію, функціональний стан мозку, а й виявляти взаємозв'язок між анатомічними структурами та вищими психічними функціями. Міфологічні концепції про природу людської психіки починають витіснятися фізіологічним редукціонізмом. Наука відіграє провідну роль у суспільстві, виробництві і виробничих відносинах [6; 11]. Завдяки критичному раціоналізму (К. Поппер) все домінуючим стає науковий світогляд [11].

Для українського народу цей період характерний визвольними змаганнями, еміграцією та соціалістичною добою (українізація, Голодомор, індустріалізація, Друга світова війна, репресії та депортація) [9].

Четверта науково-технічна революція (з середини XX століття) почалася під час Другої світової війни із створення комп'ютера (в Німеччині К. Цузе створив обчислювальну машину Z3 у 1941 р.; у США перша універсальна електронна цифрова обчислювальна машина ENIAC 1946 р.; створена під керівництвом С.О. Лебедєвим у Києві перша в континентальній Європі ЕОМ – МЕСМ 1950 р.) та створення адресної мови програмування (К.Л. Ющенко 1955 р.). Власне ці винаходи дали великий поштовх і водночас внесли плутанину в психологію на тривалий період, адже мозок почали сприймати як комп'ютер.

Математик Д. Нейман стверджував, що функція нервової системи є «цифровою при відсутності доказів на користь протилежного» [9; 15; 16]. Здійснювалися спроби віднайти у мозку аналоги елементів (інформація, дані, знання, лексика, правило, алгоритми, програми, підпрограми, моделі, процеси, кодери, декодери, символи, буфери) ЕОМ, які дозволяли поводити їй себе до деякої міри «розумно». Такі метафори, як «мозок – це комп'ютер», «мозок займається обробкою інформації», вплинули на О.Р. Лурію (1944 р.) при створенні концепції про три структурно-функціональні блоки мозку та нейропсихології, яка дала можливість для вивчення справжньої природи людського розуму [22].

Експансія нейропсихології у суміжні галузі науки та вирішення прикладних проблем породило цілу низку нейропсихологічних дисциплін: експериментальна нейропсихологія, порівняльна нейропсихологія, когнітивна нейропсихологія, клінічна нейропсихологія, нейропсихіатрія, педагогічна нейропсихологія, соціальна нейропсихологія, вікова нейропсихологія, нейроекономіка, нейромаркетинг, медитативна нейробиологія, нейроестетика. Також існує прикладне застосування у військовій справі, робототехніці (штучний інтелект, нейроморфні когнітивні системи), історичній науці (реконструкція психічної сфери індивідів у минулому) та навіть нейрофілософія, яка дозволяє дати відповідь на питання сучасних філософів про природу людського розуму [18; 26].

Поява оптогенетики та трактографії дозволили спостерігати цитоархітектоніку та мієлоархітектоніку перебігу психічних процесів у мозку. Виявлення нейропластичності, віяла розвитку ЦНС та краще розуміння нейропсихологічних механізмів свідомості, емоцій та когнітивних процесів відкидає метафору порівняння «мозку з комп'ютером». Адже протягом життя мозок змінюється під впливом зовнішніх умов, не існує на світі навіть двох людей, які б реагували на один і той же вплив однаково. Кожна людина унікальна не лише по геному, а й по унікальній мінливості мозку. Це явище отримало назву як сингулярність. Створення квантової теорії розуму М. Фішером (2016 р.) змінює кардинально розуміння того, як працює наш мозок, а також змінило розуміння простору, часу та людини. Сучасна психологія показала сильні і слабкі сторони людського розуму, специфіку його когнітивної сфери, уразливість до ілюзій та його емпатійно-соціальної природу. Виявилось, що людина здатна швидко робити висновки і приймати рішення, не володіючи повною інформацією про предмет/явище/процес. Проте релевантність цієї унікальної здатності становить лише 8% у середньо терміновій перспективі [23]. Антиципаційна неспроможність людини поставила під сумнів здатність її бути ефективним менеджером у складних системах, наприклад управління суспільними процесами, судочинстві, галузями економіки тощо [13; 20].

Характерним для четвертої науково-технічної революції є світова глобалізація та інформатизація у всіх галузях науки, техніки, виробництві, суспільстві. Поступ науки і техніки, пов'язаний з ускладненням методів і форм наукових досліджень, зумовив індустріалізацію науки. Інформація стала цінністю та інструментом домінування [6; 11]. Незважаючи на всі ці досягнення і трансформацію світогляду, ціннісно-нормативні стандарти залишилися поза увагою науки.

Важливими подіями у змінні ціннісно-нормативних стандартів і зміні світогляду українців є 24 серпня 1991 р., коли Верховна Рада УРСР прийняла Акт проголошення незалежності України; Помаранчева революція 2004 р.; Євромайдан 2013 р.; окупація Росією Криму і підтримка сепаратизму на частинах Луганської та Донецької областей 2014 р. [9].

Не дивлячись на те, що науково-технічні революції в історичній науці вважаються подіями, в розумінні соціальної психології – це трансформаційні процеси, які в різних соціальних групах, вікових групах відбуваються з різною швидкістю. Тому навіть зараз доводиться спостерігати масове поширення міфологічного, релігійного та філософського світоглядів серед сучасного населення.

Протягом чотирьох науково-технічних революцій велися розробки концепцій впливу свідомості на свідомість, масштабні соціальні експерименти по контролю людської істоти та пошуку соціального устрою [9; 6; 11; 12; 14].

Кращі письменники були мислителями своєї епохи і мали свою позицію і власне ставлення до суспільних цінностей, суспільного устрою та долі людини в ньому. Аналізуючи літературні твори мислителів, філософів, науковців таких як Д. Боккаччо, А. Данте, Ф. Петрарки, М. Сервантеса, В. Шекспіра, Лопе де Вега, П. Корнеля, Ж. Расіна, Ж. Лафонтена, Ж.Б. Мольєра, Д. Мільтона, Д. Дефо, Р. Бернса, Ф.-М. Вольтера, Ж.-Ж. Руссо. П.-О. Бомарше, Й.-В. Гете, Ф. Шиллера, Ж. Санда, В. Скота, Д. Байрона, В. Гюго, Стендаля, О. Бальзака, Ч. Діккенса, А. Міцкевича, Г. Гейне, П.-Ж. Беранже, Ш. Петефі, Г. Флобера, Г.С. Сковороди, Т.Г. Шевченка, І.Я. Франка та інших виявляємо постійне невдоволення прогресивної частини суспільства існуючими ціннісно-нормативними стандартами, які гнітюче впливають на інтелектуальну особистість, а також зустрічаємо у творах пропозиції для покращення суспільства. На їхню думку, всі відомі суспільства є примітивними, а їхні структури – штучними, всі політичні системи є недосконалими, Світ, в якому живемо, застарів, його мова застаріла, його цінності застаріли. Выборчі системи недосконалі (парадокс Н. де Кондорсе, «Роздуми про застосування аналізу до оцінки виборів більшістю голосів» 1785р.; теорема К. Ерроу про «неможливість колективного вибору» 1951р.). Крім того зазначають, що люди, які обираються на політичні посади, абсолютно некомпетентні. Адже у них нема системи цінностей, які б могли вирішити існуючі проблеми суспільства. Вони не навчені цього, бо виховані на старих цінностях. Найнебезпечнішим є те, що сформоване мислення в рамках життєвого досвіду та евристика використовуються при управлінні соціальними процесами [6; 11; 16]. Хорошим прикладом слугує праця Н. Талеба «Чорний лебідь. Під знаком непередбачуваності». Це розповідь про два племена Північної Америки, які жили у холодному кліматі і ходили при цьому голі із невеликою шкурою звіра, якою прикривали ту частину тіла, яка найбільше замерзла, зігрівши її, переміщали шкуру на іншу змерзлу частину свого тіла. Точно за таким принципом зараз відбувається фінансування різних галузей вітчизняної економіки [27]. Не дивлячись на разючу відмінність у технологіях, між сучасним суспільством і примітивними племенами мисливців у мислиннеєвій сфері немає відмінності (фундаментальна когнітивна помилка).

Мислителі Ж. Рюс і Ж. Фреско переконані, що в сучасному світі технологій політики абсолютно непотрібні, бо є некомпетентними у

питаннях потреб та корисності людства. Люди навчені служити тій системі, в якій вирощені. Все, що доводиться споглядати, – це пропаганда та псевдогерої, які є частиною загального міфу. Конфлікти, корупція, переслідування, адикції є симптомами нездорового суспільства. У «монетарному суспільстві» присутні економічна, соціальна та духовна диктатура [13; 21]. Яскравим підтвердженням цього є пропагування хімічних адикцій у суспільстві. Частину яких суспільство цілеспрямовано штучно створює і підтримує, а також створюються цілі інституції для регламентації адикцій та для взаємодії з адиктами у формі профілактики, терапії і покарання. Продаж психоактивних речовин є дохідною статтею бюджету країни. Споглядаючи на всю цю ірраціональність Ж. Фреско поставив питання: «Чи існує розумне життя на Землі?» [21].

Отже, спробуємо ціннісно-нормативні стандарти кластеризувати за філогенетичними структурами мозку, згідно з П. МакЛіном. Якщо абстрагуватися від цивілізаційного контексту, то в основі сучасних ціннісно-нормативних стандартів можна віднайти елементи діяльності «рептильного мозку» (100 млн. років), «мозку ссавців» (50 млн. років) та «мозку приматів» (1,5 – 2,5 млн. років) [26]. Зокрема, «рептильному мозку» (ретікулярний мозок) притаманне відчуття страху і відчуття болю. Задля захисту від фізичних загроз індивіда, групи, суспільства оточуючий світ сприймається як простір сповнений небезпеки і обману. Саме рептильний мозок створив обряди для продовження роду; відповідальний за агресію для захисту території і експансії простору, саме він спонукає прагнути до домінування, влади, ієрархічних структур; біоритми лягли в основу святкування річниць; імітація та ритуали сприяють уподібненню індивідів та відчуття приналежності до конкретної групи. Здатність обманювати також є витвором рептильного мозку [19].

Механізмами управління суспільством є тримання у страху та виховання через біль (покарання), контроль агресивності та сексуальності. Соціум має ієрархічну структуру, домінують фізично та розумово сильніші. Характерним є нерівність (етнічна, расова, вікова, сексуальна, економічна) і стратифікація, які породжують відчуття вищості і почуття неповноцінності, що неминуче призводять до насилля, воїн [11; 15].

Організм перебуває в одному з двох станів: боротьби чи розвитку. У сучасному світі стрес присутній цілодобово, особливо у мегаполісах і зонах бойових дій. Страх спонукає шукати захист. Диктатори, які демонізуються людьми, насправді є єдиними з ними, їхньою частиною. Правителі, корпорації, засоби масової інформації/дезінформації – це всі аспекти суспільства породжені рептильним мозком (хибне-Его). Для існування їхньої «догми величі» необхідна співпраця з групою індивідів [16]. Адикція владою в такому кастовому суспільстві знаходиться в пошані. Насправді люди не прагнуть управляти і брати на себе відповідальність, а прагнуть до відчуття задоволення від покори/поступливості інших перед ними, відчуття задоволення від ненаситного прагнення примноження

ресурсів, влади і територій. Лідери діють у власних інтересах за рахунок громадськості. Така природа тоталітаризму [12-14; 23].

«Мозок ссавців» (лімбічний мозок) відповідальний за турботу і виховання потомства, соціальну поведінку (соціальна компетентність, невербальна комунікація). Новизна ним сприймається як щось психотравмуюче і загрозливе. Полюбляє стабільність/консерватизм, комфорт і безпеку не лише фізичну, а й емоційну. Характерним є дуалістичне сприйняття світу на основі порівняння із власним досвідом (свій – чужий, добре – погано...), а також постійним є прагнення отримувати ситуативну насолоду тут і тепер – споживацький тоталітаризм [17; 25].

Механізмами управління у такій економічній моделі суспільства є маніпуляції емоціями: любов/турбота і мотивація благами/обіцянками [6; 12]. У такому консервативному споживацькому суспільстві з постійно прогресуючими потребами у комфорті і задоволенні (гедонізм) процвітають різного виду адикції [12; 17]. При різкому погіршенні соціальних умов виникає гостре невдоволення, що виливається у масові протести. Увага робиться не на зміну суспільства, а на контролі окремих індивідів, які не вписуються у модель служіння кожного індивіда певним потребам економічної системи [11]. Дуже влучно висловився англійський філософ О. Хакслі: «Чим бідніший розум, тим більше він хоче захистити себе правилами» [16].

«Мозок приматів» (неокортекс). На відміну від попередніх ірраціональних структур, до деякої міри є раціональною, здатною до самоуправління, самообмеження, самосвідомості до наукового мислення [22; 26; 30]. Походить він із частини лімбічної системи, яка спеціалізувалася на сексуальному нюху, тому в усіх вищих психічних процесах присутній компонент еротичності. Незважаючи на величезні когнітивні здатності, він схильний до помилок – когнітивних спотворень (на сьогодні їх виявлено біля двох сотень), але усвідомлює свою когнітивну обмеженість і здатен використовувати для цього науку. Характерним є органічна, а не механістична солідарність у суспільстві (Е. Дюркгейм) [16]. Відчуття щастя у неокортексі має тривалий і керований характер [20; 27].

Згідно з даними Ж.Фреско, Р. Девідсон таке суспільство не потребує керівників, судової системи, каральних, правоохоронних та маніпулятивних структур [21; 20]. Адже рішення в такому суспільстві не приймаються, а до них доходять завдяки експертному мисленню та ефективній комунікації. Розвитку такому суспільству сприяє більше розуміння людської природи, праця над своїм розумом завдяки науці та щоденній медитативній практиці.

Ми сприймаємо речі не такими як вони є, а як відчувають їх наші рецептори. Не варто ідеалізувати людину. Деякі аспекти прекрасні, а деякі згубні, бо людина не є самокерованою системою. Нею керує безліч фізичних, біологічних, соціальних і психічних чинників. Більшість індивідів цього не усвідомлює і створюється у них враження автономності – свободи у прийнятті власних рішень [23]. Найбільша загроза, яка існує для

людини, – це сама людина. Як зазначав Юнг: «Психіка є джерелом усього зла» [16]. Дисфункції неокортексу формують у людині вразливості до певної патології і специфічного світовідчуття та світорозуміння, які проявляються у певних контекстах, особливо, коли цей індивід отримує ілюзію навіть мінімальної переваги над іншими. Особи з порушеннями в орбіто-фронтальній частині нездатні на співпереживання, співчуття і не мають совісті. Проте вони є харизматичними і, як показує досвід, дуже успішні кар'єристи, гравцями на біржі, постійно прагнуть до влади і ієрархічних структур. Особи з ураженням орбіто-фронтальної частини не здатні дотримуватися правил при їхньому знанні, тому серед правопорушників таких осіб найбільше. Особи з дисфункцією дорзоплатеральної частини не здатні дотримуватися мети і не здатні бути господарями своєї долі, є надзвичайно довірливими і легко попадають під вплив «ізмів»/«янств» [18; 22; 24].

Важливо дати відповідь на питання, що формує поведінку людини: це організм, оточуюче середовище, суспільство чи відсутнє єдине джерело причинності? Образ і центр дій знаходяться у прямій залежності від того середовища, де людина сформувалася і живе. Точно як ідентичні стовбурові клітини помістити у різні живильні середовища і з них виростають різні клітини (нервова, м'язова, епітеліальна...). А. Бандура зазначає, що людина повністю відповідає тому середовищу, в якому виростає, його оточенню і досвіду [15]. До прикладу, якщо індивід виріс в інформаційній блокаді, то просто нереально, що він спонтанно позбудеться культурної прив'язки до рідного середовища і почав мислити як представник «інформаційного суспільства». Людина завше є відбитком власної культури, а інколи навіть і жертвою. Людина дивиться на світ крізь свій минулий досвід та інтерпретацію реконструкцій минулого міфодизайнерами домінуючої спільноти. По іншому людина не здатна.

Коли дівчинці дається лялька, а хлопчику – пістолет, то робиться установка на їхнє майбутнє. Демонстрація фільмів з насильством, девіаціями; реклама психоактивних речовин; популяризація та вихваляння певних видів діяльності, девіацій, професій тощо. На думку соціальних психологів все це є маніпуляція та контроль над поведінкою, в результаті яких індивід був не девіантним, а суспільство штучно сформувало його девіантом [13; 14].

Проте не все так катастрофічно, як стверджують вище згадані мислителі та науковці. У нас є нейропсихологія і всі можливості створити суспільство достойне роду людського, тому повинні зробити квантовий стрибок у наших поглядах на світ та на самих себе.

Нейропсихологія намагається виявити чинники, які формують поведінку, знайти обставини, що відповідають за розуміння людиною самої себе та інших, розуміння феномену «аморальності». Якщо мислити логічно, аморальних людей не існує, адже вони користуються тими поведінковими сетінгами, до яких звикли і які для них є знайомі через навіювання набору штучних фальшивих цінностей та переконань. Дитина при вихованні стає жертвою некомпетентності батьків і педагогів [8; 14;

16]. Все починається із втрати комунікації та дезінтеграції як із самим собою, так і з оточуючим світом. Жадність, обман, ненависть себе (деяких аспектів свого Я), заздрість, ревність, страх втратити турботу тощо – це не природа людини, а поведінка, сформована культурою. Людина завше проектує власну систему цінностей, власні характерні особливості на інших [14; 23]. До речі, вищезгадані мозкові дисфункції не виникають спонтанно, а формування їх більшою мірою залежить від суспільства.

Як бачите, ми маємо справу із звичайним завченим компонентом та соціально-емпатійною природою мозку, який завдяки сучасним досягненням нейропсихології легко коректується. Також маємо справу із дисфункціями мозку, які в деяких соціальних ситуаціях є небезпечними для суспільства. Тому таким уразливим до девіацій особам необхідні сприятливе середовище для гармонійного розвитку та корекційно-розвиваюче навчання з медитативною практикою.

У сучасних мислителів існує переконання, щоб світ був без воїн, ненависті, правопорушень і дурості, то необхідно, щоб всі ресурси Землі стали надбанням всіх, створити мову для більш точного спілкування; реорганізувати суспільство; доступність речей, ресурсів; змінити взаємовідношення між людьми; перепроєктувати культуру; розставити пріоритети у бутті; однакова можливість доступу до ресурсів та самореалізації [6; 11; 12-14; 16; 21]. З позиції нейропсихологічного підходу в ціннісно-нормативних стандартах варто збільшити представлення досягнень неокортексу і зменшити ірраціональні компоненти рептильного та лімбічного мозків.

Як бачимо ні соціоцентричне, а ні персоноцентричне розуміння феномену девіантної поведінки не є універсальним і кожен має як свої переваги так і недоліки. У ситуації ЗС-ДІ доцільним є соціоцентричне розуміння. Тоді як у ситуації ДС-ЗІ конструктивним є персоноцентричне розуміння. Ситуація ДС-ДІ вирішується країнами на рівні планетарному. Ситуація ЗС-ЗІ взагалі не потребує втручання, адже профілактикою девіантності займаються міністерства щастя, освіти та соціального захисту.

Висновки і пропозиції. Застосувавши нейропсихологічний підхід, ми визначили, що кластер теоретичних положень і методологічний ухил при роботі з девіаціями повинен бути не соціоцентричним і не особистісноцентричним, а опиратися на контекстуальний інтеракціонізм. Адже людина завше знаходиться у взаємодії із суспільством.

Перш ніж приступати до інтерпретації психологічних даних індивіда, які відповідають критеріям девіантної поведінки, психологу необхідно дати собі відповідь, а чи дана культура/субкультура зі своїми розрізненими цінностями і загалом суспільство не є девіантним. Це дає можливість зрозуміти, чи ця девіація є сформована суспільством, чи виникла через мозкові дисфункції. У випадку, коли суспільство девіантне, то особистості варто допомогти розвинути захисні механізми від деструктивного впливу цивілізації. Якщо особистість девіантна, то визначити нейропсихологічну

причину, що призвела до уразливості перед появою девіацій і здійснити корекцію.

Перед проведенням нейропсихологічної діагностики із власного досвіду рекомендуємо налагодити контакт і приступити до роботи з особистістю в її поняттях, а не в академічних, відчути її, зрозуміти, як вона ототожнюється з оточуючими, зі Світом. На основі діагностики створити ієрархічну модель постулатів системи Я-норми особистості. Тут логічне доведення не завше працює, лише докази і лише ті, які особистість вважає доказовими. Встановити, що лежать в основі її постулатів: події (факти) чи припущення стосовно подій (гіпотези). Якими вони є: ультимативними (граничні узагальнення), кінцевими істинами чи існує можливість подальшої корекції постулатів. Це дозволяє ефективно і швидко здійснювати нейропсихологічну корекцію особистості з девіантною поведінкою, а також уберегти здорову особистість від скалічення девіантною цивілізацією.

Список використаних джерел:

1. Васьківська С.В. Соціально-психологічний супровід клієнтів: технологія ведення консультативного діалогу. - К. : В.Главник, 2006. – 128 с.
2. Грись А.М. Образ Я та механізми психологічного захисту як мішені психотерапевтичного впливу // Актуальні проблеми психології : [зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка]. – К., 2013. – Соціальна психологія. Вип. 6. – Книга I. – С. 219-227.
3. Змановская Е.В., Рыбников В.Ю. Девиантное поведение личности и группы. – СПб: Питер, 2009. – 352 с.
4. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения. – М.: Профиздат, – 2001. – 454с.
5. Кондрашенко В.Т. Девиантное поведение у подростков. – Минск, Беларусь, – 1988. – 244с.
6. Лук'янець В., Соболев О. Філософський постмодерн. – К.: Абрис, 1998. – 351с.
7. Майсак Н.В. Матрица социальных девиаций: классификация типов и видов девиантного поведения // Современные проблемы науки и образования. – 2010. – № 4 – С. 78-86.
8. Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезі. Том I Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології: В 2-х т. К.: Ваклер, 2002. – 319с.
9. Малый словарь истории Украины / відпов. ред. В.А. Смолій. – К. : Либідь, 1997. – 464с.
10. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. – СПб: Речь, 2005. – 445 с.
11. Новая философская энциклопедия / Научно.-ред. совет: В. С. Стёпин, 2-е изд., испр. и допол. – М.: Мысль, 2010. – Т. 1–4. – 2816с.
12. Подшивалкіна В.И., Лукашевич М.П., Суїменко Е.И., Каменская Т.Г. Макро- і мікросоціальна інженерія. Соціоінженерний практикум. – Одеса: Астропрінт, 2001. – 234 с.
13. Рюс Ж. Поступ сучасних ідей: Панорама новітньої науки. – К. Основи, 1998. – 669с.
14. Смелзер Н. Социология./Пер. с англ. – М.: Феникс, 1994. 688с.
15. Смит Н. Современные системы психологии./Пер. с англ. под общ. Ред. А.А. Алексеева – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 384с.

16. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. – К.: Академвидав, 2006. – 424с.
17. Adolphs R., Anderson D.J. Social and emotional neuroscience // *Curr Opin Neurobiol.* – 2013. Vol. 23. – P. 291–293.
18. [Arciniegas](#) D.B., [Anderson](#) C.A., [Filley](#) C.M. Behavioral Neurology & Neuropsychiatry 1st Edition / D.B. [Arciniegas](#), C.A. [Anderson](#), C.M. [Filley](#) – New York: Cambridge University Press, 2013. – 668 p.
19. Behrens T.E.J., Hunt L.T., Rushworth M.F.S. The computation of social behavior // *Science.* – 2009. Vol. 324. – P. 1160–1164.
20. [Davidson](#) R.J., [Begley](#) S. The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live - and How You Can Change Them. New York: Hudson Street Press, 2012. – 304p.
21. Fresco J. The Best That Money Can't Buy. Venus, Florida: Global Cyber-Visions, – 2012. – 166p.
22. Goldberg E. The Executive Brain: Frontal Lobes and the Civilized Mind / E. Goldberg / – New York: OxfordUniversityPress, 2002. – 272p.
23. [Kahneman](#) D. Thinking, Fast and Slow. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2013. – 499p.
24. Kennedy D.P., Adolphs R. The social brain in psychiatric and neurological disorders // *Trends Cogn Sci.* – 2012. Vol. 16. – P. 559–572.
25. [Stanley](#) D.A., [Adolphs](#) R. Toward a Neural Basis for Social Behavior // [Neuron.](#) – 2013. Vol. 80. N. 3. – P. 816–826.
26. [Striedter](#) G.F. Neurobiology: A Functional Approach. New York: Oxford University Press, 2016. – 599p.
27. [Taleb](#) N.N. The Black Swan: Second Edition: The Impact of the Highly Improbable: With a new section: "On Robustness and Fragility". New York: Random House Trade Paperback, 2010. – 444p.

REFERENCES:

1. Vaskivska, S.V. (2006). Sotsialno-psykholohichniy suprovid kliientiv: tekhnolohiia vedennia konsultatyv. dialohu. [Social and psychological support customers: technology driving consultative dialogue]. Kyiv: V.Hlavnyk [in Ukraine].
2. Hrys, A.M. (2013). Obraz Ia ta mekhanizmy psykholohichnoho zakhystu yak misheni psykhoterapevtychnoho vplyvu [The image I and psychological defense mechanisms as targets of psychotherapeutic influence]. Aktualni problemy psykholohii – Actual problems of psychology, 6, 219-227 [in Ukraine].
3. Zmanovskaia, E.V.,& Rybnykov, V.Y. (2009). Devyantnoe povedenye lychnosty y hruppy. [Deviant behavior of individuals and groups]. St. Petersburg: Pyter [in Russian].
4. Kleiberh, Yu.A. (2001). Psykholohiia devyantnoho povedenyia. [Psychology of deviant behavior]. Moscow: Profyzdat [in Russian].
5. Kondrashenko, V.T. (1988). Devyantnoe povedenye u podrostkov. [Deviant behavior in adolescents]. Minsk: Belarus [in Russian].
6. Lukianets, V., Sobol, O. (1998). Filosofskyi postmodern. [Postmodern Philosophy]. Kyiv: Abrys [in Ukraine].
7. Maisak, N.V. (2010). Matrytsa sotsyalnykh devyatsyi: klasyfykatsyia typov y vydov devyantnoho povedenyia [Matrix of social deviation: classification and species typical deviant behavior]. Sovremennye problemy nauky y obrazovaniya – Modern problems of science and education, 4, 78-86 [in Russian].
8. Maksymenko, S.D. (2002). Rozvytok psykhyky v ontogenezi. Tom I Teoretyko-metodolohichni problemy henetychnoi psykholohii [The development of the psyche in ontogenesis. Tom I Theoretical and methodological problems of genetic psychology]. Kyiv: Vakler [in Ukraine].

9. Smolii, V.A. (Eds.). (1997). *Malyi slovnyk istorii Ukrainy*. [Small Dictionary of History of Ukraine]. Kyiv: Lybid [in Ukraine].
10. Mendelevykh, V.D. (2005). *Psykholohyia devyantnoho povedenya*. [Psychology of deviant behavior]. St. Petersburg: Rech [in Russian].
11. Stebyn, V.S. (Eds.). (2010). *Novaia fylosofskaia entsyklopedyia* [The New Encyclopedia of Philosophy]. (Vols. 1–4). Moscow: Mysl [in Russian].
12. Podshyvalkina, V.Y., Lukashevych, M.P., Suimenko, E.Y., Kamenskaia, T.H. (2001). *Makro- i mikrosotsialna inzheneriia. Sotsioinzhenernyi praktykum*. [Macro- and micro-engineering. engineering workshop]. Odessa: Astroprint [in Ukraine].
13. Rius, J. (1998). *Postup suchasnykh idei: Panorama novitnoi nauky* [The progress of modern ideas: Panorama of modern science]. Kyiv: Osnovy [in Ukraine].
14. Smelzer N. (1994). *Sotsyolohyia*. [Sociology]. Moscow: Fenyks [in Russian].
15. Smyt, N. (2003). *Sovremennye systemy psykholohyy*. [Modern psychology system]. A.A. Alekseeva (Ed.). St. Petersburg: praim-EVROZNAK [in Russian].
16. Stepanov, O.M. (2006). *Psykholohichna entsyklopediia*. [Psychological encyclopedia]. Kyiv: Akademvydav [in Ukraine].
17. Adolphs, R. & Anderson D.J. (2013). Social and emotional neuroscience. *Curr Opin Neurobiol.* 23, 291–293.
18. [Arciniegas](#), D.B., [Anderson](#), C.A., [Filley](#), C.M. (2013). *Behavioral Neurology & Neuropsychiatry 1st Edition*. New York: Cambridge University Press.
19. Behrens, T.E.J., Hunt, L.T., Rushworth, M.F.S. (2009). The computation of social behavior. *Science.* 324, 1160–1164.
20. [Davidson](#), R.J., [Begley](#), S. (2012). *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live - and How You Can Change Them*. New York: Hudson Street Press.
21. Fresco J. (2012). *The Best That Money Can't Buy*. Venus, Florida: Global Cyber-Visions.
22. Goldberg, E. (2002) *The Executive Brain: Frontal Lobes and the Civilized Mind*. New York: OxfordUniversityPress.
23. [Kahneman](#), D. (2013). *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
24. Kennedy, D.P. & Adolphs, R. (2012). The social brain in psychiatric and neurological disorders. *Trends Cogn Sci.* 16, 559–572.
25. [Stanley](#), D.A. & [Adolphs](#), R. 2013 Toward a Neural Basis for Social Behavior. [Neuron. Vol.80, 3, 816–826.](#)
26. [Striedter](#), G.F. (2016). *Neurobiology: A Functional Approach*. New York: Oxford University Press.
27. [Taleb](#), N.N. (2010). *The Black Swan: Second Edition: The Impact of the Highly Improbable: With a new section: "On Robustness and Fragility"*. New York: Random House Trade Paperback.

Tkach, B.M. The neuropsychological approach to socio-centric and person-centric understanding of deviant behavior. *The article deals with the socio-centric and person-centric understandings of deviant behavior. The author analyzes the tendencies in the ideology, the value-regulatory standards and understanding of mental nature of human in the context of scientific and technological revolutions. The value-regulatory standards are clustered by phylogenetic brain structures according to the Paul D. MacLean's triune brain theory. The author suggests before making a neuropsychological diagnostic create the hierarchical model of "I-norm" system of personality that falls under the criteria of deviance. It is noted that in each case the understanding of deviant behavior must establish a social or individual reference point based on the principle of contextual interactionism. The author also discusses the potential of neuropsychology for correcting deviant behaviors and protecting healthy individuals against the deviant civilization.*

Keywords: social norms, I-norm, deviant society, brain dysfunction, contextual interactionism.

Відомості про автора

Ткач Б.М. – кандидат психологічних наук, докторант Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Tkach, Bohdan M. – PhD, G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

УДК 159.963.9.163.

Ткачук Т.Л.,

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПОВЕРНУЛИСЯ ІЗ ЗОНИ АТО

Ткачук Т.Л. Особливості підготовки психологів до реабілітації військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. В статті розкриваються умови успішної професійної підготовки психологів до роботи з військовослужбовцями; визначений зміст реабілітаційної роботи психолога з військовими в єдності психологічної та соціальної складових; представлений власний досвід роботи в центрі психологічної реабілітації воїнів АТО.

Найбільш дієвими в процесі психологічної реабілітації визначені недирективні форми роботи, зокрема групи зустрічей, соціально-психологічні тренінги, коли у воїнів є можливість підтримки та прийняття з боку інших учасників групи, які мають такий же життєвий досвід та спільну мету – повернутися до нормального життя у мирному суспільстві.

Розглянуто поняття синдрому вигорання психологів як ризику в ході реабілітаційної роботи, а також шляхи його попередження та подолання наслідків.

Ключові слова: психологічна реабілітація; військовослужбовець; професійна підготовка психологів; синдром вигорання.

Ткачук Т.Л. Особенности подготовки психологов к реабилитации военнослужащих, вернувшихся из зоны АТО. В статье раскрываются условия успешной профессиональной подготовки психологов к работе с военнослужащими; определено содержание реабилитационной работы психолога с военными в единстве психологической и социальной составляющих; представлен собственный опыт работы в центре психологической реабилитации воинов АТО.

Наиболее действенными в процессе психологической реабилитации определены недирективные формы работы, в частности группы встреч, социально-психологические тренинги, когда у воинов есть возможность поддержки и принятия со стороны других участников группы, которые имеют такой же жизненный опыт и общую цель - вернуться к нормальной жизни в мирном обществе.

Рассмотрено понятие синдрома выгорания психологов как риска в ходе реабилитационной работы, а также пути его предупреждения и преодоления последствий.

Ключевые слова: психологическая реабилитация; военнослужащий; профессиональная подготовка; синдром выгорания.

Постановка проблеми. Сьогодні, в умовах глобальних історичних перетворень в Україні, піднімаються питання психологічної адаптації та реабілітації особистості. Особлива увага багатьох науковців та практиків зосереджена на проблемі психологічної реабілітації військовослужбовців. В успішній реалізації цього процесу велика відповідальна роль покладається на плечі практичних психологів, реабілітологів, медиків.

Актуальність зазначеної проблеми посилюється скудністю як теоретичних, так і практичних досліджень в цій галузі, що суттєво знижує ефективність реабілітаційних заходів. Вище зазначене спонукає нас звернутися до проблеми підготовки психологів, як майбутніх, так і досвідчених, до здійснення психологічної реабілітації воїнів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Різні аспекти реабілітаційної роботи з військовослужбовцями досліджують такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як Г. Акімов, О.Лобастов, Р.Грінкер, Д.Шпігель (психотравмуючі наслідки світових війн), В.Березовець, С.Захарик, В.Знаков, І.Ліпатов, В.Попов, В.Стасюк (психотравмуючі наслідки локальних воєнних зіткнень); В.Гічун, В.Ковтун, О.Коржиков, Ю.Лях (соціально-психологічні та медичні аспекти реабілітації військовослужбовців) та ін.

У той же час, проблема готовності майбутніх фахівців як педагогічного феномену залишається актуальною, але недостатньо розробленою. Дослідженням змісту та структури підготовки займалися М.И. Варій, М.М. Козяр, І.Г. Малкіна- Пих, Є.В. Стасюк, та інші.

Проте відмітимо, що специфіці підготовки практичного психолога до реабілітації військових відводиться недостатнє місце в психолого-педагогічній літературі. Існують лише окремі дослідження, в яких ставиться зазначена проблема. На сьогоднішній день відсутній системний підхід до підготовки психолога, не розроблені концептуально-дидактичні і змістовно-операційні положення щодо формування змісту предметів і курсів підготовки фахівців; у методологічному плані недостатньо представлена психологічна практика; не розроблена психограма професії «психологія діяльності у особливих умовах», зокрема при роботі з військовослужбовцями; майже не вивчені функції психолога при професійно-екстремальній діяльності.

Мета нашої статті – розгляд основних методологічних положень професійної підготовки психологів до реабілітації військовослужбовців, а також місця і ролі цієї підготовки у психологічній науці і практиці.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення поставленої мети, на нашу думку, слід звернутися до розкриття поняття реабілітації, зокрема її психологічного та соціального змісту, та її специфіки в контексті вивчаємої проблеми.

Психологічна реабілітація - це специфічний вид психологічної допомоги, що надається воїнам, які переживають або гострі реакції на актуальний стрес, або загострення відстрочених негативних психічних наслідків, відстрочених реакцій та розладів, що зумовлені раніше пережитим, як правило, психотравмувальним стресом. Важливо, що коли психолог

співпрацює з військовими, останні під час психологічної реабілітації звільняються від виконання службових обов'язків і перебувають або у стаціонарі медичного підрозділу, або у реабілітаційному відділенні військового шпиталю.

В.Лесков визначає соціально-психологічну реабілітацію учасників бойових дій як систему психологічних, психотерапевтичних і психолого-педагогічних заходів, що спрямовані на відновлення психічного здоров'я, порушених психічних функцій і станів, особистісного та соціального статусу військовослужбовців, які брали участь у бойових діях [3].

Слід зазначити, що психологічна реабілітація є центральною ланкою реабілітаційного процесу і доповнюється медичною реабілітацією або тільки певною медичною допомогою. За наявності відповідних умов у медичному підрозділі військової частини здійснюється неспецифічна психологічна реабілітація, яка може початися і закінчитися в умовах військової частини або бути першим етапом наступної, спеціалізованої психологічної реабілітації в умовах військового шпиталю.

Неспецифічність або специфічність психологічної реабілітації визначається глибиною і важкістю бойових психічних травм воїна і ступенем спеціалізації способів психологічного впливу, які необхідні для вирішення проблем психологічної реабілітації.

Форми психологічної реабілітації залежать від психічного і психофізіологічного стану військовослужбовця. Коли останній усвідомлює свої психологічні труднощі та стан, що переживає, щодо нього застосовуються психопрофілактичні методи, які виражаються у психологічному інформуванні, психологічній і соціально-психологічній підтримці воїна та членів його родини, використанні спеціалізованих психологічних методів, що прискорять відновлення, а за необхідності - супроводжуються здійсненням превентивної психодіагностики [6].

У разі виникнення у воїна певних відхилень від нормального розвитку процесів відновлення з ним здійснюється психокорекційна робота, а при появі стійких психічних труднощів надається психотерапевтична допомога. Ці дві форми психологічної допомоги можуть здійснюватися у військовій частині психологом у взаємодії з медичним персоналом цієї ж частини. У цих випадках суб'єктом відновного періоду залишається особистість воїна.

На нашу думку, робота з військовослужбовцями вимагає спеціальної підготовки майбутніх психологів. Метою підготовки майбутніх психологів до роботи з військовими є процес формування під час навчання у вищому навчальному закладі таких теоретичних знань, практичних вмінь, особистісних якостей, які у майбутньому дозволять мати стійку мотивацію до ефективної роботи з зазначеною категорією.

Проблеми якості фахової підготовки є предметом особливої уваги представників різних наук. Аналіз наукової літератури засвідчив, що у визначенні поняття «фахова підготовка» не існує єдиного підходу. Різні автори вкладають у дефініцію «професійна підготовка» свій зміст, визначаючи при цьому різні феномени.

На думку М.М.Козяра, науковця в галузі екстремальної педагогіки, підготовка до діяльності повинна розглядатися як цілісний педагогічний процес, що включає виховання, навчання, розвиток, морально-психічну підготовку, самовиховання, самоосвіту та формування, окремі види підготовки; процес підготовки професіонала і його розвиток; розвиток колективу [2].

В той же час інші дослідники до принципів професійної підготовки психологів відносять і індивідуально-психологічні особистості психолога та його уміння, зокрема, такі як комунікативні здібності, володіння риторикою, навички рефлексії. На думку Є.В. Стасюка, ефективність діяльності практичного психолога в системі ДСНС залежить від ступеню дотримання принципів цієї діяльності, найважливішими з яких є: принципи гуманізму, системного підходу, компетентності, системогенезу, етичного кодексу.

Суть спеціальної підготовки полягає у навчанні специфічним прийомам та методам встановлення взаємовідносин з особами, які пройшли через досвід військових дій. В процесі підготовки студентів у навчальному закладі потрібно враховувати особливості даного виду діяльності та сприяти оволодінню знаннями у відповідному напрямку.

Одним з елементів системи підготовки практичного психолога є її цілі і мета. Цілі як елемент системи підготовки практичного психолога спрямовані на професійний розвиток фахівця, його підготовленості до діяльності як в екстремальних ситуаціях, так і в звичайних умовах.

Мета фахової підготовки психолога до діяльності в надзвичайних умовах це, перш за все, функціональне вдосконалення розумової і фізичної діяльності; по-друге, формування високого рівня підготовленості до діяльності; по-третє, набування знань, умінь і навичок з управління актуальним психічними станами та їх корекцію населення, що побувало в зоні ризику; по-четверте, формування комунікативних умінь та оволодіння методами розвитку психічних процесів; по-п'яте, набування знань в психотерапії, безпеки життєдіяльності, медичній підготовці [6].

Зв'язки між окремими елементами в структурі професійної підготовки розкривають взаємозалежність різних видів підготовки, міжпредметні відносини, їх доцільність та необхідність, зв'язки між навчанням і розвитком, між методами, методиками і технологіями навчання та методами управління, його специфічними механізмами.

Узагальнивши різні точки зору, можна визначити фахову підготовку психолога як якісний процес професійного становлення особистості, в результаті якого вона набуває фундаментальних знань, вмінь і навичок з обраної спеціальності та комплекси індивідуально-психологічних властивостей, які детермінують її психологічну придатність до системи спеціальностей напрямку «людина-людина».

Реабілітаційна діяльність, яка орієнтована на подолання наслідків, симптомів минулого воєнного досвіду військовослужбовця, має спиратися на його індивідуальні потреби та досвід. Після повернення в мирне життя, військовослужбовці мають бути залучені до реабілітаційних заходів та

отримувати повноцінну комплексну реабілітацію згідно індивідуальних програм. Військовослужбовці, які пройшли реабілітацію і реадaptaцію, потребують також тривалого соціального-психологічного супроводу. Найбільш дієвими є індивідуальні консультативні форми роботи та групові корекційні заняття з військовослужбовцями.

Інтегруючи власний досвід роботи з військовими та досвід колег, відмітимо певне протиріччя: з одного боку, суттєва кількість військових йде на контакт, охоче розповідають власні життєві ситуації, цікавляться роботою психологів, а з іншої – виявляє неготовність до глибокого відпрацювання власних проблем, пов'язаних з соціально-психологічною дезадаптацією, розладами емоційно-вольової сфери тощо. Враховуючи зазначене, нами в ході психологічної реабілітації використовувалися саме недирективні форми роботи. Серед них можна визначити групи зустрічей, соціально-психологічний тренінг, робота з асоціативними картами тощо.

Також важливим та ефективним напрямком роботи із військовими було індивідуально-психологічне консультування, яке проходило або паралельно з груповою роботою, або автономно, якщо учасник був не готовий розкриватись та працювати у групі.

Найкращі результати зменшення наслідків посттравматичного стресового розладу досягаються в тому випадку, якщо військовослужбовець, інтегруючи свій негативний досвід, використовує його для особистісного зростання, саморозвитку, самореалізації.

Разом з тим, враховуючи специфіку реабілітаційної роботи, особливості взаємовідносин з особами, які пройшли через досвід військових дій, втрату, важкі емоційні переживання, слід зацентувати увагу на ризику емоційного вигорання психологів.

Дослідження останніх років дещо модифікували поняття «вигорання» і його структури. Психічне вигорання тепер розуміється як професійна криза, яка пов'язана з роботою в цілому, а не тільки з професійними міжособистісними взаєминами. Таке розуміння певним чином змінило і його основні компоненти: емоційне виснаження; деперсоналізація; професійна ефективність. З цих позицій поняття деперсоналізації має більш широке значення і припускає негативне ставлення не тільки до клієнтів, але і до праці та її предмету в цілому [4].

Дослідники вказують на специфічне ставлення до власне роботи, в тому числі і роботі консультанта, які призводять до появи синдрому вигорання. До числа таких установок відносяться:

тотальне присвячення себе роботі, коли робота фактично стає заміником нормального соціального життя професіонала;

ілюзія грандіозності виконуваної роботи, яка служить «підпорою» для самооцінки.

В результаті коли професіонал бачить, що це не призводить до бажаних результатів, і робота не дає почуття значимості і цінності, якого йому не вистачає, з'являється синдром вигорання.

Додатковими причинами можуть стати рольові конфлікти і професійна невизначеність, що виражається, зокрема, у відсутності чітких посадових інструкцій.

Таким чином, у найзагальнішому вигляді синдром вигорання можна визначити як неадаптивну реакцію на професійний стрес. У зарубіжній літературі існує безліч описів синдрому. Виділяючи основне, можна сказати, що «вигорання» характеризується станом хронічної втоми, емоційного виснаження, спустошеності. З'являються труднощі концентрації, знижується продуктивність роботи. Порушуються відносини з оточуючими - відзначаються надмірна образливість, чутливість до критики, часті конфлікти. Якщо вчасно не допомогти собі, описані симптоми можуть посилюватися і проявитися вже на фізичному рівні у формі зниження імунітету до хвороб, підвищеного травматизму [4-5].

Вигорання також описано як поєднання фізичної та емоційної втоми. Це неадаптивна реакція на стресову ситуацію на роботі, що відображає нездатність впоратися з внутрішнім і зовнішнім тиском умов професійної діяльності. Таким чином, емоційне вигорання - це велика неоднорідна група особливих психологічних станів, які розвиваються у здорових людей в умовах емоційного перенапруження, зокрема - при наданні психотерапевтичної та психологічної допомоги.

Описані наступні прояви емоційного вигорання серед консультантів:

- астенизація - почуття постійної втоми, стомлюваності, нервового виснаження;
- знижений фон настрою з легко виникаючою тривожністю;
- почуття незавершеності контакту, винності;
- порушення режиму сну і неспання, що, крім усього, іноді пов'язано з добовим режимом роботи, з роботою ночами;
- психосоматичні реакції, найчастіше з боку серцево-судинної системи, головні болі, неприємні відчуття в області серця, коливання артеріального тиску, рідше - з боку шлунково-кишкового тракту, неврологічні розлади; у консультантів-жінок можуть виникнути порушення менструального циклу;
- короточасні психогенні реакції у вигляді нав'язливих уявлень, думок, сумнівів і навіть фобій після складних, емоційно важких випадків;
- зміна ставлення до себе, до своєї професійної діяльності - розчарування в собі як у фахівці, здатному надавати даний вид психологічної допомоги; зниження професійної самооцінки; переживання як професійної, так і особистої неспроможності. Зміни по відношенню до своєї професійної діяльності проявляються у формі сумніву в необхідності та корисності своєї професії для суспільства, відчуття безглуздості власної праці.
- зміна ставлення до клієнтів з позитивного на негативне, що виявляється в тому, що клієнт починає викликати у консультанта роздратування, злість, гнів, огиду і інші відсутні раніше негативні почуття [4-5].

Іншим проявом, а скоріше - наслідком вигорання є такі негативні прояви професійної діяльності, як стандартизація спілкування, застосування в

роботі стереотипних навичок, однакових заготовок, підміна творчої продуктивної діяльності формальним виконанням своїх обов'язків.

Враховуючи вищезазначене, необхідним, на нашу думку, є створення інституту особистої терапії, фасилітації та супервізії, де у кожного майбутнього, а надалі й діючого психолога з'являється можливість відпрацювання власних психологічних проблем, гармонізації особистого та професійного буття, що стає міцним підґрунтям для успішної реалізації психореабілітаційної діяльності з військовослужбовцями.

Важливо також розвинути в психологів-консультантів навички самопомоги, вміння трансформувати власний досвід в конструктивну професійну діяльність.

Висновки. Професійна підготовка психологів до психологічної реабілітації військових визначається нами як комплексний вид підготовки, який поєднує професійне вивчення дисциплін у класичних університетах зі спеціальним навчанням, поєднаним зі специфікою реабілітаційної діяльності. Важливим також є обов'язкова особиста терапія майбутнього психолога та його участь у фасилітації в ході безпосередньої роботи. Зазначений комплексний підхід до підготовки психолога спрямований на підтримання постійної високої професійно-психологічної готовності, стійкості та надійності психолога до роботи із військовими, а також сприятиме попередженню психічних деструктів в професійній діяльності.

Найбільш дієвими в процесі психологічної реабілітації є індивідуальні консультативні форми роботи та групові корекційні заняття з військовослужбовцями. Особливий терапевтичний ефект мають групи зустрічей та соціально-психологічні тренінги, коли у воїнів є можливість підтримки та прийняття з боку інших учасників групи, які мають такий же життєвий досвід та спільну мету – повернутися до нормального життя у мирному суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Варій М. Й. Військова психологія і педагогіка: [посібник / Варій М.Й., Козяр М.М., Коваль М.С./ за заг.ред.М.Й.Варія]. – Львів: Сполом, 2003. – 624с.
2. Козяр М.М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях / Козяр М.М.– Львів: «СПЛОМ», 2004. – 376с.
3. Лесков В.О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 "Психологія діяльності в особливих умовах"/ В.О Лесков. – Хмельницький, 2008. –22 с.
4. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях – М.: Эксмо, 2005. – 960с.
5. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / Осипова А.А.– Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 315с.
6. Ягупов В.В. Військова психологія, Київ: ТанDEM, 2004. — 656 с.

REFERENCES:

1. Varij M. J.(2003) Vijs'kova psihologija i pedagogika [*Military Psychology and Pedagogy*]: [posibnik / Varij M.J., Kozjar M.M., Koval' M.S./ za zag.red.M.J.Varija]. – L'viv: Spolom [in Ukrainian].
2. Kozjar M.M. (2004) Ekstremal'no-profesijna pidgotovka do dijal'nosti u nadzvichajnih situacijah [*Extremely-professional training to do activities for emergency*] L'viv:SPOLOM [in Ukrainian].
3. Leskov V.O. (2008)Social'no-psihologichna reabilitacija vijs'kovosluzhbovciv iz rajoniv vijs'kovih konfliktiv [*Psychosocial rehabilitation the military from areas of armed conflict*] Psychology of activity in special conditions. Hmel'nic'kij [in Ukrainian].
4. Malkina-Pyh I.G. (2005) Psihologicheskaja pomoshh' v jekstremal'nyh situacijah [*Psychological help in extreme situations*] Moscow: Eksmo [in Russian].
5. Osipova A.A. (2005) Spravochnik psihologa po rabote v krizisnyh situacijah [*The psychologist's guide to work in crisis situations*] Rostov n/D: Feniks [in Russian].
6. Jagupov V.V.(2004) Vijs'kova psihologija [*Military Psychology*], Kyiv: Tandem [in Ukrainian].

Tkachuk T.L.*Features of training psychologists to do rehabilitation work with the military.* Vocational training psychology for psychological rehabilitation of war is defined as a type of training that combines professional disciplines in the studies of classical universities with special training, as well as specific rehabilitation measures. It is also an important feature of a compulsory personal therapy psychologist, and his participation in facilitation in immediate work. Such comprehensive approach to training psychologists, aims to maintain a constant high professional psychological readiness, sustainability and reliability of psychologists to work in the military, and promote the prevention of mental destruction in their future careers.

Rehabilitation activities focused on overcoming the consequences of war experiences and symptoms, should be based on their individual needs and experiences. Upon returning to civilian life, the military should be involved in activities, and receive full comprehensive rehabilitation through individual programs. Soldiers that receive rehabilitation and resettlement, require long social and psychological support. The most effective of the rehabilitation and social support include individual counseling and group forms of corrective training activities with former soldiers. One specific important therapeutic effect of group training is when the soldiers have the opportunity to receive support, and be accepted by other members of the group, who have the same life experiences and a common goal of to return to normal life in a peaceful society.

Keywords: *psychological rehabilitation; military member; professional training; burnout syndrome.*

Відомості про автора

Ткачук Т.Л. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Інститут соціальних наук та самоврядування імені Гейдара Алієва Міжрегіональна Академія управління персоналом м. Київ, Україна

Tkachuk, T. L. – PhD, associate Professor of psychology Institute of social Sciences and self-government name, Heydar Aliyev Interregional Academy of personnel management Kyiv, Ukraine

Філоненко Л.А.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ, БАТЬКИ ЯКИХ БРАЛИ УЧАСТЬ В БОЙОВИХ ДІЯХ

Філоненко Л.А. Особливості психологічної роботи з підлітками, батьки яких брали участь бойових діях. Стаття присвячена розгляду проблем психологічної роботи з підлітками, батьки яких брали участь в бойових діях, розгляду проблем взаємодії дітей і батьків, які переживають труднощі адаптації до мирного суспільного життя.

Розкрито психологічні стани, в яких знаходяться діти учасників АТО, самі військові та їхні сім'ї. Зазначено на особливості роботи психолога з підлітками та їх батьками щодо подолання конфліктної взаємодії. Показано деякі методи, техніки і прийоми для згуртування та відновлення довіри родинного кола, для зниження емоційної напруги та позитивного налаштування, що можна використовувати в консультуванні, сімейній терапії практичним психологам.

Ключові слова: підлітки, адаптація, взаємодія, сім'я, психологічна підтримка.

Филоненко Л.А. Особенности психологической работы с подростками, чьи родители участвовали в боевых действиях. Статья посвящена рассмотрению проблем психологической работы с подростками, родители которых принимали участие в боевых действиях, рассмотрению проблем взаимодействия детей и родителей, переживающих трудности адаптации к мирной общественной жизни.

Раскрыто психологические состояния, в которых находятся дети участников АТО, сами военные и их семьи. Указано на особенности работы психолога с подростками и их родителями по преодолению конфликтного взаимодействия. Показаны некоторые методы, техники и приемы для сплочения и восстановления доверия семейного круга, для снижения эмоционального напряжения и позитивного настроения, которые можно использовать в консультировании, семейной терапии практическим психологам.

Ключевые слова: подростки, адаптация, взаимодействие, семья, психологическая поддержка.

За короткий історичний період незалежності в нашому суспільстві відбулися глибинні зміни в різних сферах життя, які вплинули на процес становлення підростаючої особистості. Відкрилися нові перспективи розвитку суспільства в європейську спільноту, які вимагають на сьогодні від нації українців перебудови системи устрою та управління в країні. В умовах системних змін та війни в Україні на першому місці знову постали питання соціально спрямованої мотивації та совісті і моралі особистості. Цьому сприяли події останніх років у країні: революція гідності та так звана гібридна війна – нові герої країни та антигерої, боротьба за право жити в оновленій суспільній системі та за звичний старий устрій. Особливої значущості набули проблеми психологічної перебудови і переосмислення системи цінностей та ідеалів, відновлення справжніх загальнолюдських цінностей і формування соціально значущих, соціально спрямованих якостей підростаючої особистості для здійснення інноваційних та революційних реформ у різних галузях науки і практики.

Ця стаття присвячена розгляду проблем психологічної роботи з підлітками, батьки яких брали участь в бойових діях, взаємодії дітей і батьків, що переживають труднощі адаптації до мирного суспільного життя.

Практично у всіх теоріях: психоаналітичній, гуманістичній, когнітивній, розглядається лише два рівні - соціальна адаптація та дезадаптація. Дещо іншої точки зору дотримується А. А. Реан, висуваючи як основний критерій соціальної адаптації - вектор її спрямованості «назовні» або «всередину». Оскільки його позиція найбільш близька нам і дозволяє побачити деякі додаткові аспекти, зупинимось на її розгляді більш докладно.

А. А. Реан стверджує, що при спрямованості вектора «назовні» відбувається адаптаційний процес, який характеризується активним впливом особистості на середовище, її освоєння та пристосування до себе. Спрямованості вектора «всередину» відповідає інший тип адаптаційного процесу. Він пов'язаний з активною зміною особистістю самої себе, з корекцією власних соціальних установок і звичних поведінкових стереотипів. Це тип активної самозміни і активного самопристосування до середовища. «Справжня адаптація - це завжди активний процес: будь то активна зміна соціального середовища чи то активна зміна себе» [6].

З військовослужбовцями відбувається інший процес – соціальна дезорієнтація. На рубежах їм все зрозуміло: відносини між військовими відкриті, розмови відверті, бо кожен з них прикриває іншого побратима, туга за сім'єю, дітьми та віра в Батьківщину і Бога. До прикладу: бійці виймали пластини із бронежилетів і вставляли дитячі малюнки, клали їх під каску. Вони вірили, що ця любов дітей, народу, Бога їм допоможе.

Чоловіки та жінки, які тривалий час перебували у зоні бойових дій, повертаються у родини, у суспільство зі зміненими переоціненими цінностями та дуже загостреними емоційними реакціями. Як зазначає військовий капелан і волонтер Лариса Когут: «Сім'ї військових у дуже великому стресі. Дружини часто не розуміють як спілкуватися із чоловіками. Коли приїздять у відпустку чи на лікування, рідні бачать, що хлопці інші. Вони мовчать, не можуть відкритися, як от сказати "Я тебе люблю". Дружини в шоці. Хлопці бувають агресивні. Діти цього не розуміють, бо бачили тата лише лагідним і люблячим. Це завдає багато травм. ... Суспільство цього не розуміє. Люди в тилу кажуть: "Ми вас туди не посилали". А хлопцям боляче таке чути.» [7].

Зрозуміло, що психологічний стан військових, що повертаються із передової, межовий і їм в першу чергу необхідна психологічна реабілітація для повернення в суспільство. Але бійці часто за різних причин не погоджуються на пропозиції фахівців поїхати оздоровитись у тому чи іншому закладі, отримати психологічну реабілітацію.

На сьогодні існує багато реабілітаційних програм для учасників АТО в кожному регіоні України, зокрема, і тендерна програма «Психологічна реабілітація військовослужбовців, що повернулися із зони АТО», де

надається первинна психологічна допомога військовим для подальшої їх адаптації в мирне життя суспільства. Деяким з них показана тривала психологічна реабілітація внаслідок ПТСР, але більшості з них потрібна кваліфікована допомога психолога у подоланні власних психологічних проблем. Важливо підкреслити і те, що там, де немає якогось мінімально допустимого рівня адаптації, особистість опиняється в стані соціальної дезорганізації, тут і виникає як необхідність процес реабілітації.

Але не меншою проблемою постає повернення військового в родину. Радість зустрічі змінюється проблемними буднями. Учасники АТО психологічно травмовані, тому агресивні, імпульсивні і нестримані, хочуть, аби слухали тільки їх, лише вони знають як правильно вчинити, терпіння – нуль тощо. Не всі родини витримують такі випробування – деякі сім'ї навіть розпадаються. Таким родинам просто необхідний хоча би тимчасовий психологічний супровід.

Найбільше страждають діти, бо вони не розуміють таких змін у батьків і приймають все на всій рахунок. Вони в цей час чи найбільше потребують фахової психологічної допомоги.

З розповіді військового капелана: «Мої рідні важко переживають, коли їду. Моляться. Я чоловікові кажу жартома: "У тебе є можливість бути в духовному тонусі". Вони більше за всіх хочуть, щоб війна скоріше закінчилася і мама була вдома. Коли починала їздити, то я їх вмовляла, переконувала, що це потрібно. Обіцяю завжди телефонувати або писати смс-повідомлення, хоча є ділянки де немає зв'язку.» [7].

Подібно до того як поведінка в деякий момент визначається взаємодією складових мотиваційного поля в образі теперішнього, так і плани людини на майбутнє визначаються взаємодією таких самих складових в полі життєвої перспективи, звичайно при активній участі суб'єкта, який намагається по мірі можливості все передбачити, зважити, врахувати. Спосіб, програма і конкретні цілі життя, які оцінюються ним як оптимально задовольняючі потреби і в відношенні до яких приймається намір до досягнення, — це і є система мотивів особистості. Прихований ефект набуття ціллю в результаті прийняття наміру особливого статусу, пов'язаного із формуванням в мотиваційній сфері «напруженої системи», що нагадує про себе, пояснюється, можливо, переключенням на ціль специфічної его-мотивації.

Із такого уявлення про походження мотивів слідує, що вони мають поліпотребовий характер. Являючись функцією цілісного мотиваційного поля, мотиви формуються під впливом цілої низки взаємодіючих і вже первісно переплетених потреб, хоча й можуть різнитися переважаючим вкладом в цей процес деяких із них. Крім того, оскільки життєві плани мають різний ступінь деталізації, мотиви (як і інші мотиваційні утворення) розрізняються мірою конкретності-узагальненості.

Твердий намір «не прожити життя намарно» є мотивом уже тоді, коли особистість, не знайшовши для його досягнення відповідних умов, активно їх шукає. В процесі поступової конкретизації узагальнених мотивів

відбувається подальше переплетення потреб, оскільки в конкретних мотивах можуть віднайти своє втілення низка більш узагальнених.

Коли батьки перебувають на фронті - на мотивацію підлітків впливає тривожність, страх за батька (матір) ...

Коли батьки повертаються з передової додому – мотивацію знищує категоричне ставлення до дітей, вони не мають права на помилку (батьки на війні, бо помилка може призвести до смерті) і передають це дітям. На різні вікові категорії це впливає по-різному. Одні діти замикаються в собі і внутрішньо напружені, інші – виплескують свої переживання через неадекватну реакцію та поведінку.

Наведемо один приклад із практики. Звичайна українська сім'я – дружина, чоловік, двоє дітей: старша – дівчина-підліток від першого шлюбу, молодший – хлопчик-школяр. Чоловік усиновив дівчинку і дуже її любить, ставиться до неї дуже добре.

Коли чоловіка призвали до армії, вся сім'я дуже переживала. Це був постійний стрес – мама замкнулася в своїх емоційних переживаннях, що позначалося на дітях. Вони також переживали за тата, але самі по собі, кожен відособлено від іншого члена родини - стали погано вчитися, погіршилася їх поведінка у школі. Хлопчик ніби перебував у ступорі, реакції стали запізнілими, успішність стала низькою. Дівчинка навпаки стала агресивною, стала випивати, пізно повертатися додому. Мама в постійному пошуку грошей для сім'ї (ще й на чоловічій роботі за чоловіка підробляє) – то на обмундирування чоловікові, то на харчі та одяг для дітей, то на сплату найманого житла.

Коли чоловік повернувся додому у відпустку, всі ніби зітхнули з полегшенням. Живий! Але от парадокс – рідна мама з татом чоловіка, до яких навідалася сім'я, зустріла їх прохолодно, ніби син просто заїхав у гості, а не повернувся з війни. І мама синові не дала навіть панчішок, які в'язала і передавала через волонтерів для бійців АТО, хоча її син і є тим самим бійцем АТО. Сім'я була не просто розчарована, а у розпачі повернулися до себе додому. І чоловік зрозумів, що у нього є лише його найрідніші люди – це його дружина і діти, які за нього переживають та піклуються.

Після відпустки чоловік повернувся на передову. Там отримав тяжку контузію. Довго лікувався у госпіталі, і повернувся додому комісованим за станом здоров'я. Сім'я радісно зустріла чоловіка вдома. Всі були переконані, що погані часи минули. Але проблеми тільки починалися.

Чоловік, який був раніше лагідним батьком і чоловіком, став дуже дратівливим, нестриманим, грубим. На попередню роботу за станом здоров'я він повернутися не зміг. Дружина знову сама почала шукати засоби для виживання сім'ї, бо потрібно лікувати чоловіка, годувати дітей. В сім'ї знову почалися проблеми. Якось трохи підремонтували стару бабусину хату, та й перебралися в неї жити, щоб зекономити гроші на платі за житло. Діти знову опинилися в емоційній самоті, знову почалися проблеми в школі.

Але тато намагався знайти підхід до дітей. Він навіть розробив ескіз плаття на випускний вечір своїй доньці, а мама втілила його, пошивши дівчинці гарну сукенку. Але дівчинка завдавала постійного клопоту батькам – на випускний вечір вона так напилася, що не знати куди й поділася, а батьки всю ніч її шукали і переживали за її життя. Знайшли дівчинку в жахливому стані, в подертій сукенці, й з підозрою на звалтування. В переповнених емоціями батьків здали нерви, і, відповідно, вони її ще й відлупцювали.

Діти, як той лакмусовий папірець, відображають усі проблеми, що ускладнюють життя довкола них: в родині, колективі, соціумі. Більш того, не завжди розуміючи причини кризових явищ, не маючи ще захисних механізмів проти психологічних впливів, вони особливо страждають і піддаються травмуючим факторам стресу.

У кожній сім'ї своя специфіка реакцій на стреси, втім, є загальні поради: коли мама (бабуся чи інший близький родич) плаче і в дитини є запитання, то треба їй усе розповідати й пояснювати. Важливо повідомити дитині інформацію про наявну ситуацію відповідно до її запитань, в міру необхідності, відповідно до когнітивних і емоційних можливостей дитини. Звісно, не можна говорити, що тато вбиває чи зараз на війні, варто більше робити акцент на позитиві. Важливо казати, що тато захищає Батьківщину. Треба пояснювати, що мамі (бабусі) зараз складно, їй потрібна допомога. Головне – не боятися спілкуватися з дитиною. Підбадьоруйте, кажучи, що кожен її хороший вчинок – це плюс для тата і мами. Дитина повинна знати, що її батько - герой, він прагне гарного життя для сім'ї, щоб рідні відчувати себе комфортно, жили під мирним небом, аби дитина гордилася своїм татом.

Категорично не можна казати, що тато у біді, його можуть вбити, бо це формує в дитини страхи і у своїй уяві вона може «зайти» дуже далеко, а на основі цього з'явиться невроз чи ще гірші наслідки», - наголошує психолог Мирослава Мушкевич [1].

Одне із завдань психолога – вчасно виявити проблему і надати дитині професійну допомогу, аби змінити її ставлення до ситуації, поліпшити психоемоційний стан, а відтак – мінімізувати вплив стресу на психічне й фізичне здоров'я дитини.

Досить часто кожен член родини замикається у собі і власних переживаннях та не звертає уваги на емоційний стан іншого члена родини. Зацикленість дорослих на особистих переживаннях дуже впливає на емоційний стан їх дітей. Особливо це стосується підлітків в сім'ї.

Вони відчувають психологічне відторгнення, емоційний вакуум, неспроможність поділитися з дорослими членами родини тим, що їх турбує, не відчувають підтримки та схвалення. Не в змозі справитися із своїми переживаннями підлітки починають проявляти це в своїй поведінці – в школі різко падає успішність засвоєння знань, з'являються захисні способи емоційного зрівноваження: паління, вживання алкогольних напоїв, зростає конфліктність, пізні приходи додому. В такій ситуації психологу найліпше допомагати згуртовувати сім'ю через навчання

прийомів психологічної підтримки один одного, обговорення та розділення почуттів та хвилювань іншого члена родини, прояві терплячості в ставленні один до одного, створення комфортного психологічного середовища в сім'ї. Це стосується як дорослих, так молодших членів родини учасників АТО.

Доброзичливі стосунки – важлива основа продуктивного стилю взаємодії. Побудувати їх – велике мистецтво. Допомогти підліткові відчувати себе таким, яким його сприймають, можна, якщо просто слухати його.

Так, наприклад, навчання різних варіантів слухання (за Т. Гордоном) дозволять батькам допомогти розкритися підліткам, коли в них виникають проблеми [5]:

1. Пасивне слухання (тиша). Воно дозволяє дитині відчувати себе тим, кого дійсно сприймають. Це може надихнути її на більшу відвертість.

2. Реакція визнання, підтвердження (кивання головою, нахил уперед, посмішка, похмурий вираз обличчя, репліки «Угу», «О-о», «Я розумію»). Усе це спонукає дитину продовжувати, відчувати, що її уважно слухають.

3. «Відкриття дверей». Інколи дитині потрібні додаткові заохочення, щоби почати говорити або стати більш відвертою. Такими фразами-заохоченнями можуть бути такі: «Чи не хочеш ти ще більше розповісти про це?»; «Це цікаво. Чи хочеш ти продовжувати?»; «Мені цікаво те, про що ти говориш»; «Ти хотів би поговорити про це?» тощо.

4. Активне слухання. Цей прийом допомагає зрозуміти, що стоїть за тим чи іншим висловлюванням людини. Він унаочнює увагу до дитини, зацікавленість у ній, намагання зрозуміти. Щоб переконатись у правильності своєї догадки, дорослий має переформулювати те, що сказала дитина: «Таким чином...», «Іншими словами...», «Якщо я правильно зрозумів...» – і далі своїми словами викладається суть проблеми. І якщо дитина відповість «Так» або «Угу», це означатиме, що наше підтвердження справедливе.

Більшість реакцій, які використовують дорослі стосовно підлітків, утілюються у директивних зауваженнях; зауваженнях, що придушують, містять негативну оцінку, критику, засудження, насмішку; непрямі зауваження, які вміщують сарказм, підсміювання, розважальні коментарі, відступ тощо. Це відбувається за умов концентрації уваги лише на поганій поведінці дитини.

Зміст того, що в принципі здатне мотивувати людину, буквально безмежний, оскільки все, що створено і створюється суспільством як в матеріальній, так і духовній сферах, в кінці кінців здійснюється конкретними людьми, які до незліченних видів діяльності спонукаються настільки ж різноманітною мотивацією.

Наведемо, як приклад, один із безпрограшних методів розв'язання конфліктів у сім'ї, коли звертають увагу не на особистісні риси дитини, а на конкретний її учинок, підтверджують прийняття дитини, її поцінування. При цьому використовується техніка - «Я-зауважень», які починаються зі слова «коли»:

Перший крок - визначення проблеми (з'ясування причин дитячої поведінки, яку ви не сприймаєте, використовуючи методи слухання, «Я-зауваження», завершуючи визначення проблеми: «Якщо ти закінчив свою розповідь...», «Як можна поспілкуватись із татом (мамою, бабусею, дідусем тощо), не заважаючи іншим родичам поряд?»).

Другий крок - пошук можливих варіантів рішення (так званий колективний «Мозковий штурм»).

Третій крок - обговорення й оцінка запропонованих варіантів рішення (принцип задоволення потреб обох сторін).

Четвертий крок - вибір кращого рішення. Можна письмово зафіксувати прийняте рішення підписом «контракту».

П'ятий крок - це правила виконання рішення: що слід робити, щоб розпочати, хто буде нести відповідальність за той чи інший пункт «контракту».

Шостий крок - оцінка, визначення, наскільки правильно було намічено спосіб дії, вирішення проблеми [3, 4].

Як показує практика, у процесі ігрових етапів психотерапії, налаштованих аж ніяк не на суперництво, а на партнерство й взаємодопомогу, самі-собой стираються умовні бар'єри віку, родинної субординації, зникає нерозуміння й відчуженість. Різні естафети й творчі майстер-класи захоплюють дорослих та дітей різного віку у вирі хорошого настрою і сімейної взаємодії та показують, що учасникам сімейної терапії до снаги спільними зусиллями вирішити будь-яке завдання [2].

Розмаїті види вправ доречно вводити в психотерапію для згуртування та відновлення довіри родинного кола, для зниження емоційної напруги та позитивного налаштування до подальшої індивідуальної та групової складної роботи із сім'ями учасників АТО.

Звичайно, в кожному окремому випадку, послідовність, набір психологічних прийомів та підходів може варіюватися залежно від запиту та етапів роботи психолога. Така варіативність лише допомагає вдосконалювати техніки та методи роботи практикуючих психологів, підвищувати їх фаховий рівень та збагачувати обмін досвідом між фахівцями.

Лише спільними діями психолога та всіх членів сім'ї можливо спрямувати загальні зусилля на поліпшення родинної взаємодії в інтересах дітей, нормалізувати відносини між членами родини. При цьому психологічна робота може бути і індивідуальною, і в групі залежно від складнощів сімейної ситуації.

Список використаних джерел:

1. Волинські атошники не схильні до суїциду, але їм потрібна допомога. – Волинські новини, 26 Лютого 2015. – <https://www.volynnews.com/news/vidsichagresoruukrayinayedina/volynski-atoshnyky-ne-skhylni-do-suyitsydu-ale-yim-potribna-dopomoha/>

2. День захисту дітей зібрав родини учасників АТО. – Бородянський Центр соціально-психологічної реабілітації, 21 липня 2016. – <http://borodyanka.cspr.info/2016/06/den-zahystu-ditej-zibrav-rodyny-uchasnykiv-ato/>
3. Киричок В. Тренінги на розвиток комунікацій / В. Киричок. – Освіта.ua, 15 листопада 2006. – <http://osvita.ua/school/method/psychology/1282/>
4. Марковська І.М. Тренінг взаємодії батьків з дітьми. / І.М. Марковська. – СПб.: Мова, 2005. – 150с. / <http://weblib.pp.ua/>
5. Практичний посібник. – Київ, 2014. – <http://divovo.in.ua/ukrayini-praktichnij-posibnik-kiyiv-2014-2.doc>
6. Чернега А. У бійця не можна забирати пульт, бо звук до гранати в руці. / Андрій Чернега. – gazeta.ua, 16 лютого 2017. – http://gazeta.ua/articles/life/_u-bijcyia-ne-mozhna-zabirati-pult-bo-zvik-do-granati-v-ruci/753364

REFERENCES:

1. Volyns'ki atoshnyky ne skhyl'ni do suyitsydu, ale yim potribna dopomoha. – Volyns'ki novyny, 26 Lyutoho 2015. – <https://www.volynnews.com/news/vidsichagresoruukrayinayedina/volynski-atoshnyky-ne-skhylni-do-suyitsydu-ale-yim-potribna-dopomoha/>
2. Den' zakhystu ditey zibrav rodyny uchasykiv ATO. – Borodyans'kyi Tsentrsotsial'no-psykholohichnoyi reabilitatsiyi, 21 lypnya 2016. – <http://borodyanka.cspr.info/2016/06/den-zahystu-ditej-zibrav-rodyny-uchasnykiv-ato/>
3. Kyrychok V. Treninhy na rozvytok komunikatsiy / V. Kyrychok. – Osvita.ua, 15 lystopada 2006. – <http://osvita.ua/school/method/psychology/1282>
4. Markovs'ka I.M. Treninh vzayemodiyi bat'kiv z dit'my. / I.M. Markovs'ka. – SPb.: Mova, 2005. – 150s. / <http://weblib.pp.ua>
5. Praktychnyy posibnyk. – Kyiv, 2014. – <http://divovo.in.ua/ukrayini-praktichnij-posibnik-kiyiv-2014-2.doc>
6. Cherneha A. U biytsya ne mozhna zabyraty pul't, bo zvyk do hranaty v rutsi. / Andriy Cherneha. – gazeta.ua, 16 lyutoho 2017. – http://gazeta.ua/articles/life/_u-bijcyia-ne-mozhna-zabirati-pult-bo-zvik-do-granati-v-ruci/753364

Filonenko, L.A. Psychological work with adolescents whose parents took part in combat actions. The article is devoted to the problems of psychological work with adolescents whose parents took part in combat actions and interactions between children and parents who have difficulties adapting to peace-time life.

The author highlights the psychological conditions of ATO veterans, their children and families, discusses some aspects of psychologists' work with teenagers and their parents to overcome conflicts as well as describes some methods and techniques to reunite and restore confidence in the family, to reduce stress and create positive family climate.

Keywords: adolescents, adaptation, cooperation, family, psychological support

Відомості про автора

Філоненко Л.А. – старший науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Filonenko, Lyudmila A. – senior researche of the Laboratory of Psychology of Socially Maladapted Adolescents, Kostiuk Institute of Psychology of NAPS Ukraine, Kyiv

Хміляр О.Ф., Красницька О.В.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОРАНЕНИМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ФАНТОМНІ БОЛІ

Хміляр О.Ф. Красницька О.В. Психологічна допомога пораненим військовослужбовцям, які переживають фантомні болі. Досліджено особливості надання психологічної допомоги пораненим військовослужбовцям – учасникам бойових дій, які переживають фантомні болі. Охарактеризовано наслідки перебування людини в екстремальних ситуаціях. Розкрито проблеми, з якими зіштовхуються учасники бойових дій після повернення із зони ведення антитерористичної операції. Окреслено ключові напрями психотерапії в роботі з військовослужбовцями, наведено приклади прийомів дзеркальної терапії для подолання фантомних болів.

Ключові слова: фантомна біль, поранення, дзеркальна терапія, стрес, психічна травма.

Хмиляр О.Ф., Красницкая О.В. Психологическая помощь раненым военнослужащим, которые переживают фантомные боли. Исследованы особенности оказания психологической помощи раненым военнослужащим – участникам боевых действий, которые переживают фантомные боли. Охарактеризованы последствия пребывания человека в экстремальных ситуациях. Раскрыты проблемы, с которыми сталкиваются участники боевых действий после возвращения из зоны ведения антитеррористической операции. Определены ключевые направления психотерапии в работе с военнослужащими, приведены примеры приемов зеркальной терапии для преодоления фантомных болей.

Ключевые слова: фантомная боль, ранения, зеркальная терапия, стресс, психическая травма.

Постановка проблеми в загальному вигляді.Перебування в зоні ведення антитерористичної операції відноситься до тієї екстремальної ситуації, коли людина постійно знаходиться в сильному психоемоційному стресі, долаючи його вольовими зусиллями. Це досить негативно впливає на психічне здоров'я – майже у всіх учасників бойових дій в Україні неминуче певною мірою спостерігаються зміни у фізичному і психічному стані.

Статистика показує, що кожен п'ятий учасник бойових дій за відсутності яких-небудь фізичних пошкоджень страждає нервово-психічними розладами, а серед поранених і калік – кожен третій. Але це лише частина того гігантського айсберга, що утворюється після екстремальних дій. Інші наслідки, наприклад, психосоматичні захворювання починають проявлятися через декілька місяців після повернення до нормальних умов життя. За даними експертів Військово-медичної академії, в учасників бойових дій (у порівнянні зі здоровими людьми) у два-три рази вища ймовірність таких захворювань, як гіпертонічна хвороба, гастрит, виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки [1, 2]. Загальний стан

здоров'я характеризується слабкістю, запамороченням, зниженням працездатності, головними болями, болями в області серця, сексуальними розладами, безсонням, фобіями, страхами тощо, а в інвалідів доповнюється проблемами, пов'язаними з отриманими пораненнями і травмами.

Основними проблемами, з якими зіштовхуються колишні солдати є страх (57%), демонстративність поведінки (50%), агресивність (58,5%) і підозрілість (75,5%). До їх поведінкових особливостей відносяться конфліктність у сім'ї, з родичами, колегами по роботі, спалахи гніву, зловживання алкоголем і наркотиками. Крім того спостерігається нестійкість психіки, при якій навіть самі незначні втрати, труднощі штовхають людину на самогубство, особливі види агресії, боязнь нападу ззаду, відчуття провини за те, що залишився живий, ідентифікація себе з убитими. Для учасників антитерористичної операції характерні також емоційна напруженість і емоційна відособленість, підвищена дратівливість та агресивність, безпричинні спалахи гніву, напади страху й тривоги. Особливої психологічної допомоги та підтримки потребують особи з ампутацією кінцівок.

Виявлені особливості необхідно враховувати при організації реабілітаційних заходів з учасниками АТО. Як бачимо, війна ще протягом довгого часу впливає на учасників бойових дій. Тому потрібно звернути особливу увагу на необхідність проведення психосоціальної роботи з ними. Медико - психологічна реабілітація, психологічна допомога й соціальна підтримка мають бути основними напрямками роботи з даною категорією осіб.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Отримання поранення або ампутації в ході бойових дій є важким психотравмувальним чинником, що специфічно впливає на людину, багато в чому визначаючи особливості допомоги психолога у процесі соціально-психологічної адаптації після повернення до мирного життя. Особливої гостроти ця проблема набуває у зв'язку з появою великої кількості інвалідів з дефектами ампутацій кінцівок, що залишаються після озброєних конфліктів. У структурі санітарних утрат у сучасних локальних війнах одне з провідних місць (від 52 до 67%) займають поранення кінцівок. Із цього числа 6-8% випадків супроводжуються травматичною ампутацією або ж хірурги вимушені виконувати операції ампутації на різних етапах надання медичної допомоги. Величезною проблемою є протипіхотні міни, розтяжки, залишені після ведення бойових дій, на яких підривається вже мирне населення. Подібні поранення менше піддаються статистичному обліку, але можна сміливо стверджувати, що вони непоодинокі.

Психічний стан людини, яка перенесла травматичну ампутацію кінцівок, можна віднести до категорії гострого горя, якому останнім часом приділяється пильна увага військових психологів. Факт ампутації переживається як важка особиста трагедія, що має величезний руйнівний сенс. Ампутація означає для людини крах всіх її життєвих перспектив і планів, переоцінку власного «Я», істотне зниження рівня домагань,

необхідність пошуку соціальної ніші й часто втрату сенсу життя. Якою б людина не була психологічно підготовленою до такого варіанту розвитку подій (наприклад, особи небезпечних професій – рятувальники, військовослужбовці, які ведуть бойові дії), факт ампутації все одно сприймається як особиста катастрофа [3, 4]. Про це говорять випадки суїцидальних спроб, до яких вдаються військовослужбовці одразу після отримання поранення, коли настає усвідомлення факту втрати кінцівки. Такі ситуації вимагають від людини серйозного напруження механізмів алло- та інтрапсихічної адаптації, великої внутрішньої роботи, переживання горя.

Метою статті є розкриття особливостей психологічної допомоги пораненим військовослужбовцям, які переживають фантомні болі.

Виклад основного матеріалу дослідження. «Робота горя», особливості перебудови особистості в умовах важкої фізичної травми систематично і всесторонньо вивчалися з часів Другої світової війни. У результаті досліджень було виявлено чинники, що визначають особливості реакції людини на важку фізичну травму. Ситуація розвитку особистості у цьому випадку є кризовою, оскільки породжує ряд важко розв'язуваних суперечностей. Джерелом посттравматичної кризи є важкий фізичний стан, а також соціальні наслідки травми – зміна соціального статусу людини, повна або часткова втрата працездатності, ослаблення соціальних контактів і зв'язків (оскільки хворі багато часу проводять поза своєю референтною групою), утруднення у проведенні дозвілля. Наповнення життя людини в посттравматичний період новим сенсом, постановка життєво важливих цілей сприяє розв'язанню хворими основних проблем, що виникають перед ними після отримання травми. Нерідко проблеми особи виражаються у спробах компенсації соціально неприйнятними способами – вживанням алкоголю, наркотиків, суїцидальних явищах.

У цьому контексті необхідно наголосити, що на відміну від хворої або травмованої людини поранений в АТО військовослужбовець несе подвійний тягар – факт фізичного каліцтва й участі в бойових діях.

У якості прикладу наведемо фрагмент психологічного консультування військовослужбовця. Віктор (34 роки). Киянин. Неодружений. Призваний у квітні 2014 року. Службу проходив на посаді розвідника. Щоденно виїжджав на виконання бойового завдання. У серпні 2014 року потрапив у полон до терористів. На момент проведення психологічного консультування проходив психологічну реабілітацію в медичному центрі. Мріє якомога швидше повернутися у свою частину.

Витяг із розмови з психологом.

Віктор (В): (з прихованою посмішкою). Різні почуття мене переповнюють. Навіть не знаю, що я тут роблю. В останні місяці хтось інший керує моїм життям, від мене мало що залежить.

Психолог (П): Мабуть, є почуття, на яких Ви б хотіли зосередитися найбільше.

В: Їх багато. Розумієте, я звичайний автослюсар, а вимушений був взяти у руки зброю. Прийшлося воювати. Ні, ви не подумайте нічого поганого (Пауза). У бою чи в розвідці я дуже рішучий. Показую всю свою лють і ненависть, хоча я добра людина, навіть дещо сором'язлива.

П: Сором'язливість до лица всім, її потрібно вміти подавляти, але за жодних обставин не треба втрачати. Навіть на війні.

В: Я духом ніколи не занепадаю. Розвідники задають упевненість усьому підрозділу. Хоча ми теж не всесильні.

П: Говорячи «не всесильні», що ви маєте на увазі?

В: Завдання розвідки не просто розвідати дані про терористів, при цьому не видавши себе, але й забезпечити успішне виконання завдання в подальшому. За нами ж теж полюють. 4 серпня вони підірвали нашу бойову машину. Двоє загинуло, а нас троє потрапили в полон. Нас лише недавно обміняли. Побачили в мене на руці тризуб і піддавали постійним тортурам. Розвідник не повинен нічим себе видати. Навіщо я зробив цю наколку?!

П: Скільки Ви перебували в полоні?

В: 32 дні. Хоча кожен день видається роком. Спочатку нас тримали в каналізаційному люці неподалік від водонасосної башти. На п'ятий день перевели в Донецьк. Теж утримували в якомусь складському приміщенні, що зверху закривалося люком.

П: Увесь цей час Ви зберігали надію, що вдасться вибратися з цього пекла?

В: Надія з'явилася на третій день. Раз за три дні не вбили, значить більше не вб'ють. Потім кожної ночі відкривався люк і кидалася граната. За 7 днів кинули 16 гранат. Чотири шумові та 12 простих болванок. Увесь час хотіли залякати...

П: Непросто було це все пережити.

В: Так, не просто. Але ще важче було пережити парад приниження нашої гідності 24 серпня в Донецьку. Іду і думаю, кого я захищав. Бачу дівчинка років п'яти-шести топчеться по нашому прапору, а її мама схвалює ці дії. Неправильно це все. Чи інший випадок. Ідемо на бойове завдання через якесь село. Місцеві жителі виходять нас благословляти, руками махають. Але з'явиться одна людина, покаже «середній палець» і все, настрою вже ніякого немає. Знову думка. Кого ми захищаємо [3].

Є всі підстави вважати, що ці психотравмувальні чинники надаватимуть взаємопом'якшуючу дію на особу. Досвід показує, що особлива увага при лікуванні такого контингенту поранених має приділятися не тільки колу питань, пов'язаних із загоєнням рани й подальшим протезуванням, але і проведенню комплексних програм медико-психологічної реабілітації, що почали успішно здійснюватися у ряді центральних госпіталів. Проте для раціональної організації психокорекційної роботи й подальшої медико-соціальної та психологічної реабілітації спеціального уточнення вимагають особливості психічного стану осіб, які перенесли травматичну ампутацію кінцівки в ході ведення бойових дій.

Організація та методика дослідження. Для досягнення цілей роботи було проведено спеціальне дослідження, у ході якого вивчалися психологічні особливості поранених, які проходять реабілітацію в Центральному військовому клінічному госпіталі. Обстежено 45 осіб чоловічої статі віком від 21 до 36 років різних військових звань, строкової і контрактної служби. Усі пацієнти отримали бойові травми різного ступеня тяжкості й поступили до госпіталю в середньому через 2 місяці після поранення.

Поранених було розділено на дві групи. До першої увійшли пацієнти, які отримали поранення в зоні бойових дій АТО без ампутації (як правило, вогнепальні переломи кінцівок) (21 особа). Другу склали поранені з травматичними ампутаціями кінцівок (24 особи). До контрольної групи (20 осіб) увійшли студенти ВУЗів віком від 19 до 24 років (середній вік відповідав значенням експериментальної групи).

Поранені проходили комплексне клініко-психологічне обстеження, щомістило: клінічну бесіду, проведену за типом структурованого інтерв'ю, стандартизований багатофакторний метод дослідження особи СМІЛ (варіант ММРІ, адаптований Л.М. Собчик), асоціативний експеримент, проведений за методом «продовженої відповіді». Для уточнення діагнозів було використано додатковий набір методик, а саме: проєктивні методики «Неіснуюча тварина», тест Розенцвейга і Люшера; вербальні методики особистісної та ситуативної тривожності Ч. Д. Спілбергера-Ю. Л. Ханіна, суб'єктивної оцінки самопочуття, активності, настрою (САН).

Застосований нами асоціативний експеримент спрямований на виявлення смислового ядра особи. У даний час використовують безліч його модифікацій. Він є одним із найбільш розроблених методів семантичного аналізу. За допомогою нього вирішуються різні психологічні та психолінгвістичні завдання, наприклад, вивчення індивідуальних відмінностей, процесів мислення, формування мови в онтогенезі, семантичних полів. Важливою характеристикою асоціацій є, на наш погляд, здатність відображати в них специфічні особливості життєдіяльності, актуальний стан суб'єкта, його життєвий досвід, а також погляди й оцінки майбутнього. В асоціативному експерименті нами було використано такі ключові слова: будинок, життя, щастя, майбутнє, війна. Даний вибір ґрунтувався на досвіді аналогічного обстеження, що проводилося після громадянської війни на Балканах.

Згодом результати обстеження було застосовано для уточнення напрямів психокорекційної та психотерапевтичної роботи.

Інтерпретація отриманих результатів дала змогу виявити в досліджуваного контингенту деякі ознаки стресового розладу, що виявлялися на рівні таких симптомів, як: повторне переживання травми і травмувальної події, порушення сну (кошмарні сновидіння, труднощі при засипанні або порушення тривалості сну), зміна поведінки, дратівливість або спалахи гніву, зловживання алкоголем, особливо для «зняття гостроти» хворобливих переживань, спогадів або відчуттів, депресія.

Симптоматику сильного стресового розладу відмічено у 37% поранених і 23% «ампутантів». У проявах стресового розладу обох груп поранених відзначено деякі відмінності. Одним із головних діагностичних критеріїв стресового розладу є порушення сну потерпілих, що виражається в ускладненні засипання, переслідуючих кошмарах із яскравими картинами пережитих психотравмувальних подій. Ці явища практично відсутні в поранених з ампутацією кінцівок (через 2-3 місяці після отримання поранення) за винятком випадків, коли сну заважають фантомні болі.

Як правило, зміст снів потерпілих має цілком мирний характер. «Ампутанти» сняться собі здоровими, у сценах, що розігруються уві сні, обов'язково присутні локомоторні акти, що мають особливу емоційну насиченість, – вони ходять по свіжій ранковій росі, бігають по дорозі тощо. У поранених без ампутацій зміст сновидінь, як правило, відображав травматичний досвід, пов'язаний із моментом отримання поранення.

Характерними для стану поранених обох груп були високі показники реактивної тривожності. Тому особливий інтерес викликає виявлення типових механізмів психологічного захисту, спрямованого, як відомо, на усунення тривоги.

Основними варіантами психологічного захисту для поранених були агресія, раціоналізація, регрес в інфантильній фазі з властивими їй імпульсивним способом реагування («втеча від ситуації») і відмовою від активного подолання стресу. Майже для всіх поранених притаманна явно виражена агресія по відношенню до кого-небудь, хто є, на їх думку, причиною нещастя. Це могли бути, наприклад, командири, які без артилерійської підготовки кинули в бій підрозділ, або товариші по службі, які не прикрили відхід групи спецназу. Один військовослужбовець з високими ампутаціями обох ніг після двох місяців лікування був упевнений, що одну ногу лікарі йому ампутували помилково. Ця агресія знаходила вихід у невмотивованій грубості по відношенню до персоналу. У таких пацієнтів, як правило, рідко спостерігалися ознаки інтрапсихічної перебудови, що дала б змогу їм адаптуватися до нових умов життя. Також характерним для цієї групи клієнтів було відображення агресивних реакцій на малюнках (за методикою «Неіснуюча тварина»).

Раціоналізація – другий за частотою механізм психологічного захисту. Нерідко спостерігалися випадки, коли поранені не повідомляли своїх рідних щодо дійсного стану справ, сподіваючись розповісти про травму при особистій зустрічі, узявши на себе турботу про своїх близьких, їх адекватне реагування на ситуацію. Характерною межею таких осіб є вибудовування системи пояснення події, що відбулася, концептуалізація причини травми. Потерпілі формують систему пояснень того, чому нещастя трапилося саме з ними, а не з кимось іншим. Непоодинокі випадки, коли досліджуваний вважав, що вже саме відрядження в зону АТО зробить його інвалідом.

Таким чином, агресія виконує до певного моменту захисно-приспосувальну функцію, блокуючи на деякий час стресову симптоматику. Проте стратегія захисту від стресу спочатку є неконструктивною. З позицій

психодинамічного підходу адиктивну поведінку, що виникає під впливом стресу, можна розглядати як регрес в інфантильну фазу з відмовою від подолання труднощів. Це припущення нами підтверджено даними тесту малюнкової фрустрації Розенцвейга, де випробовувані демонстрували більш виражені в порівнянні з контрольною групою студентів інтрапунітивні та Его-захисні реакції на стимульний матеріал.

Ця обставина надалі може серйозно утруднити соціальну реадаптацію даного контингенту поранених. Оскільки поранені, крім стресогенної дії бойової обстановки, переживають стрес, пов'язаний з отриманням поранення, то вірогідність виникнення адиктивної поведінки в мирний час у поранених зростає. Як показують спостереження, найбільш сприятливим механізмом захисту з погляду прогнозу успішності подальшої адаптації є раціоналізація.

Профіль СМІЛ в осіб, які отримали поранення, істотно відрізняється від показників контрольної групи. Більше 50% обстежених мали однотипний профіль, що характеризується підйомом за 2-ою шкалою (депресія), 4-ою (імпульсивність) і 9-ю (оптимістичність) при істотно зниженій 0-ій (соціальна інтроверсія). Одночасне підвищення по 2-й і 4-й шкалах зумовлює внутрішній конфлікт, у якому проявляються різноспрямовані тенденції – високий рівень домагань при невпевненості в собі, висока активність і швидка виснаженість.

У цілому нами не було виявлено закономірностей підвищення шкали депресії у зв'язку зі специфікою отриманого поранення. Провідний пік за 9-ю шкалою у профілі поранених виявляє високий рівень оптимізму, життєлюбності та активності, ініціативності, прагнення бути в суспільстві, балакучість. Завищена самооцінка, легкість в ухваленні рішень, поблажливе відношення до своїх недоліків – усе це обумовлено молодим віком випробовуваних і є варіантом молодіжної норми. Підвищення профілю поранених після 9-ї шкали і низьких показників 0-ї шкали може свідчити про прагнення вийти з психотравмувальної ситуації через соціальні контакти й соціальну активність, що ослаблюють її дію.

Часовий і змістовний аналіз матеріалів асоціативного експерименту показав істотні відмінності в мовній дії на ключові слова експериментальної та контрольної груп.

Асоціації на слово «війна» у групи поранених і «ампутантів» істотно відрізнялися від відповідей на інші ключові слова високою мовною продуктивністю і коротким латентним періодом, високою емоційною насиченістю (негативною). Нами було виділено 11 найбільш часто вживаних відповідей на дане слово: смерть, бруд, кров, сльози, горе, убивства, дружба, зброя, зрада, стрільба, «Град».

Відповіді поранених на ключові слова (життя, щастя, майбутнє) характеризувалися тривалим латентним періодом і низькою продуктивністю. Вербальна активність поранених нижча, ніж у випробовуваних контрольної групи. При цьому в поранених спостерігався великий відсоток (54%) непродуктивних асоціацій (в основному зустрічалася заміна адекватного слова словосполученням або

стереотипним висловлюванням). Змістовний і часовий аналіз мовної продукції свідчить про серйозні зміни смислового ядра військовослужбовця, бойових дій, що наступають в учасників, які отримали поранення. Основним змістом змін, що відбулися, можна вважати втрату життєвих перспектив, розчарування, деструкцію смислового ядра особи. Виявлені особливості здебільшого були характерні для «ампутантів». Пацієнти розгублені, слабо уявляють, чим могли б зайнятися і як взагалі жити після виписки з госпіталю.

Як бачимо, отримання поранення в ході бойових дій приводить до серйозних змін особистості військовослужбовця, до яких можна віднести формування симптомокомплексу ПТСР, специфічного профілю особистості, отриманого за методикою СМІЛ, що характеризується підвищенням 2, 4 і 9-ї шкал при зниженій 0-й. «Ампутантам» меншою мірою, ніж іншим категоріям поранених, властиві переживання, що входять до симптоматики ПТСР, що, на наш погляд, пояснюється своєрідним «спокутуванням» провини за втраченою кінцівкою. У цієї ж категорії поранених відмічено більшу деструкцію смислового ядра особи, що диктує необхідність проведення разом з традиційними психотерапевтичними процедурами логотерапії (В. Франкл).

Психологічна допомога пораненим, які переживають фантомні болі.

Проведені дослідження дають змогу припустити в поранених з ампутаціями кінцівок складний характер походження фантомних болів, в етіопатогенезі яких має значення цілий комплекс психологічних чинників: порушення міжпівкульної взаємодії, порушення схеми тіла тощо. Про це свідчать, наприклад, такі факти, як різна частота фантомних болів на правих і лівих кінцівках. За даними Е. М. Залкінд, «больовий галюциноз» – післяампутаційний фантомний больовий синдром – виникає в 66% лівосторонніх і 34% правосторонніх ампутацій (за інших зіставних умов).

Нерівномірність частоти проявів фантомного синдрому пояснюється функціональною асиметрією головного мозку, що полягає в сенсорній «спеціалізації» правої і лівої півкуль. Домінантна півкуля (ліва – у правші) відповідає за опрацювання символічної (вербально-логічної або мовної) інформації. Субдомінантна півкуля (права – у лівші) відповідає за прийом і переробку образних, емоційних сигналів. Больові імпульси, володіючи виключно високою емоційною насиченістю, здебільшого «запам'ятовуються» субдомінантною півкулею, що й обумовлює велику частоту фантомного синдрому на лівій половині тіла (переважаюча частина населення – функціональні правші). Спостерігається відносна рідкість виникнення фантомних болів у дітей до 9 років, причому, чим раніше дитина зіштовхується із втратою кінцівки, тим менша вірогідність розвитку в неї фантомних болів. Цей факт пояснює відсутність остаточно сформованої «схеми тіла», тобто уявлення про власне тіло як структурно-функціональну одиницю, відмінну від всього решти «Не-Я» [3].

Спостереження свідчать про складний характер участі кіркових відділів різних аналізаторів у походженні фантомних болів, ілюстрацією чого є приведений нижче клінічний випадок. В основі механізмів розвитку болю,

імовірніше, лежать складні взаємодії міжаналізаторів, активація старих сенсорних енграм. Це доводить важливість психотерапевтичної дії на психіку людини, страждаючої фантомними болями, гармонізації міжпівкульної взаємодії, навчання її прийомам аутосуггестивної дії.

Дані психологічного тестування стали підґрунтям для розробки індивідуальних і групових психокорекційних програм, основним елементом яких необхідно вважати логотерапію (за Франклом), спрямовану на допомогу в подоланні життєвої кризи, пошуку нових сенсів життя. За основу було взято антикризову психотерапію. Другий ключовий напрям психотерапії – формування здібності до управління своїм станом із метою зняття тривожно-депресивної симптоматики, зниження інтенсивності та профілактики фантомно-больового синдрому. Для цього успішно було застосовано комплекс методик імаготерапії та аутотренінгу (в різних модифікаціях, зокрема психосоматичній саморегуляції). На пізніших етапах госпітальної реабілітації доцільно використовувати поведінкову психотерапію, у рамках якої розглядаються вторинні потенційно психотравмувальні ситуації, з якими може зіштовхнутися поранений після повернення до мирного життя (наприклад, проблеми міжособистісної взаємодії, труднощі професійного самовизначення).

Важливою складовою психологічної реабілітації на госпітальному етапі є реалізація різних освітніх програм, що дають пораненим життєву перспективу. У зв'язку з цим доречно відзначити, що військово-лікарські комісії повинні робити все для залишення військовослужбовців, які втратили кінцівки, у рядах Збройних Сил.

Для порівняння є цікавий досвід США, де протягом 8 років (1980-1988) пройшли огляди 469 військовослужбовців, які втратили кінцівки (як правило, не в бойових діях), із яких лише 11 чоловік (2,3 %) повернулися до виконання обов'язків військової служби. Усі інші визнали доцільним жити на соціальну допомогу й виплати.

Сама участь у бойових діях є чинником, що виходить за межі звичайного людського досвіду, порушує соціальну адаптацію. Це примушує уряди розвинених країн звертати особливу увагу на реалізацію програм допомоги інвалідам війн. Така програма успішно функціонує в Ізраїлі, що дало змогу повернутися до колишньої роботи 28% ампутантів. Серед ветеранів двох світових війн США 78% повернулися до активної роботи або здобули вищу освіту [5].

У нашій країні ця проблема ще далека від свого рішення, особливо в невеликих містах і сільській місцевості, звідки «надходить» основна частина призовників, яких направляють воювати в зону АТО. Різнопланові дослідження цього питання, особливо медичного, психологічного й соціального аспектів дасть змогу забезпечити гідне життя людям, які втратили здоров'я при захисті інтересів держави.

Прийоми дзеркальної терапії в подоланні фантомних болів. Фантомна біль – це переживання людиною відчуття, що ампутована рука чи нога все ще перебуває на своєму місці. Чому це відбувається? На відміну від кінцівки, яка може бути ампутована, область мозку, пов'язана з нею,

залишається здоровою. Часто інші зони мозку сприймають сигнали з цієї області (пов'язаної з ногою чи рукою) як ознаку того, що кінцівка все ще на місці. Уявіть собі, що окрім утрати кінцівки в результаті ампутації у Вас виникає не лише фантомне відчуття її наявності, але й сильний біль в її фантомній кінцівці, яка немовби перебуває у стані «м'язового спазму». Для того, щоб зрозуміти переживання такого військовослужбовця, зігніть свій лікоть, стисніть кисть у кулак із максимальною силою і зберігайте таке положення. Це досить боляче. Просто розкривши кулак і розкривши кисть, Ви можете зменшити біль.

Що може зробити військовослужбовець для уникнення болі?

Сотні років ця проблема вважалася нерозв'язаною. Лікарі використали всі препарати, але ефекту від них мало. Відомо про ряд пацієнтів, які приймали такі високі дози опіатів і були настільки седативовані, що не могли нормально функціонувати, а біль все рівно був присутній. Отже, біль виникає в мозку, тому такі спроби лікування малоефективні.

Розглянемо приклад пацієнта з ампутацією правої руки вище ліктя, який страждає важкими болями у фантомній руці, що часто закінчуються спазмом у зажатій кисті.

Лікар просив пацієнта помістити ампутовану руку з однієї сторони вертикально розміщеного дзеркала, розташовуючи здорову руку в такому ж положенні, у якому перебуває больовий фантом. Пацієнт отримував завдання – дивитися на відображення здорової руки у дзеркалі, розтискаючи кисть цієї руки, у той же час прагнути розтиснути фантомний кулак. Увесь цей час військовослужбовець повинен був дивитися тільки на відображення здорової руки у дзеркалі. Після восьми хвилин військовослужбовець посміхнувся та з легкістю видихнув. Зажата кисть фантомної руки розкрилася і біль пройшов.

Що робити військовослужбовцям із фантомним білем у лікті через сильний згинальний спазм чи пацієнту з фантомним білем у гомілкостопному суглобі або великому пальці ноги внаслідок сильного згинання? Подібно прикладу з фантомною спазмованою кистю військовослужбовець повинен помістити фантомну руку (ногу) по одну сторону дзеркала. Після цього надати здоровій руці (нозі) те ж положення, що й фантомній, і спостерігати відображення здорової кінцівки у дзеркалі. Потім – здійснювати рухи здоровою рукою, тобто випрямити руку в ліктьовому суглобі або ж потягнути на себе носок (великий палець ноги), у той же час прагнути рухати і фантомною кінцівкою.

Виходячи з того, що методика «Дзеркальний зоровий зворотній зв'язок» може тимчасово усунути біль, викликану спазмом, виникає питання – чи повинен пацієнт постійно використовувати дзеркало? Наші спостереження показують, що в багатьох випадках після використання дзеркала кілька разів у день чи протягом декількох днів кількість спазмів стає меншою, а їх інтенсивність знижується. Часто вираженість спазмів зменшується або ж вони стають терпимими для клієнта без подальшого використання дзеркала [3]. Важливо відмітити, що дзеркальна терапія не

є панацеєю для всіх клієнтів. Якщо метод допомагає, ступінь його ефективності різниться в кожному конкретному випадку.

Ми спостерігали клієнтів із відчуттям зуду у фантомі, наприклад, у підшві фантомної стопи. У цьому випадку було виявлено, якщо в ході спостереження за відображенням здорової стопи у дзеркалі пацієнт просив помічника почесати здорову стопу, у деякого з них виникало «царапаюче» відчуття.

Ми вважаємо, що це відбувається завдяки взаємодії зорового образу збереженої кінцівки, яка виглядає як «воскресла» ампутувана, і пропріоцептивних сигналів у вищих центрах мозку, що відносяться до втраченої кінцівки. Коли людина спостерігає відображення здорової кінцівки, воно взаємодіє з центральними пропріоцептивними сигналами ампутованої руки чи ноги. Результатом цього є центральні моторні сигнали, що направляються до кінцівки.

Навіть здорові люди можуть відчувати ефект від дзеркальної терапії. Для прикладу проведіть свій власний експеримент. Покладіть праву руку з однієї сторони дзеркала, а ліву – з іншої. Спостерігайте за відображенням якоїсь руки (при цьому ви не повинні бачити іншу руку). Здійснюйте невеликі рухи руками й пальцями, але нехай ці рухи будуть різними для правої і лівої рук. У вас може виникнути дивне відчуття. Ваше дослідження – це реакція мозку на різницю між відображенням однієї з рук (яка виглядає як протилежна) і пропріоцептивними відчуттями, які ви отримуєте від другої руки.

Таким чином, дзеркальна терапія ефективна завдяки зоровому зворотному зв'язку. Відображення здорової кінцівки відіграє важливу роль «активного помічника» в тому, щоб викликати рух ампутованої руки або ноги. Кожен пацієнт індивідуальний, дослідження у цьому напрямку продовжуються, а дзеркальна терапія може виявитися найбільш корисним методом як для психотерапевтів, так і для пацієнтів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Участь у бойових діях негативно впливає на психічне здоров'я людини, породжуючи нервово-психічні розлади, а також часто завдає фізичних ушкоджень. Найбільш впливовим негативним психотравмувальним чинником для військовослужбовця є ампутація кінцівок, оскільки означає крах всіх його життєвих перспектив і планів, переоцінку власного «Я», істотне зниження рівня домагань, необхідність пошуку нової соціальної ніші і часто втрату сенсу життя. Хоча стресові розлади викликають й інші поранення.

Отримання поранення в ході бойових дій здебільшого приводить до формування симптомокомплексу ПТСР та специфічного профілю особистості, а ампутація кінцівок зумовлює деструкцію смислового ядра особи. Ампутанти часто переживають фантомні болі. Фантомна біль – це переживання людиною відчуття, що ампутувана рука чи нога все ще перебуває на своєму місці.

Основу психологічної допомоги пораненим, які переживають фантомні болі, складає розробка індивідуальних та групових психокорекційних програм, головним елементом яких є логотерапія, спрямована на

подолання життєвої кризи, пошуку нового сенсу життя. Найбільш ефективні напрями психотерапії – антикризова психотерапія, поведінкова психотерапія і формування здібності до управління своїм станом із метою зняття тривожно-депресивної симптоматики, зниження інтенсивності та профілактики фантомно-больового синдрому.

Важливою складовою психологічної реабілітації на госпітальному етапі є реалізація різних освітніх програм, що дають пораненим життєву перспективу.

Перспективами подальших досліджень є розробка програм соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій, які отримали поранення.

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 26 травня 2016 р.) / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. – К. : НУОУ, 2016. – 400 с.
2. Військова психологія та педагогіка: інноваційний підхід / [В. І. Осьодло, О. Ф. Хміляр, В. М. Невмержицький та ін.]. – Т. 1. – К. : НУОУ, 2012. – 472 с.
3. Військово-психологічний практикум офіцера / В. І. Осьодло, О. Ф. Хміляр, О. В. Красницька. – К. : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2017. – 93 с.
4. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, А. І. Кулаженко та ін. ; за ред. М. С. Корольчука. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. – 276 с.
5. Робочий зошит для програми самоуправління посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) для військового / PucelikConsultingGroup, Одеса, Український науково-дослідний інститут соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України, 2015. – 49 с.

REFERENCES:

1. Aktual'ni problemi psihologichnoi dopomogi, social'noi ta mediko-psihologichnoi rehabilitacii uchasnikiv antiteroristichnoi operacii : materialy mizhvidom. nauk.-prakt. konf. (Kiiv, 26 travnja 2016 r.) / Ministerstvo obroni Ukraini, Nacional'nii universitet obroni Ukraini imeni Ivana Chernjahovskogo. Kyiv: NUOU [In Ukrainian].
2. Os'odlo, V. I., Hmiljar O. F. (2012) Viis'kova psihologija ta pedagogika: innovaciiini pidhid [Military psychology and pedagogy: innovative approach.]1. Kyiv: NUOU [In Ukrainian].
3. Os'odlo, V.I., Hmiljar O.F., Krasnic'ka O.V. (2017) Viis'kovo-psihologichnii praktikum oficera [Military psychological workshop officer] Kyiv: NUOU imeni Ivana Chernjahovskogo [In Ukrainian].
4. Korol'chuk, M. S., Korol'chuk V. M., Kulazhenko A. I. (2014) Psihologichni osoblivosti viddaleni naslidkiv stresogennih vpliviv: monografija [Psychological characteristics of long-term effects of stress stress: the monograph] Kyiv: Kyiv. nac. tovg.-ekon. un-t [In Ukrainian].
5. Robochii zoshit dlja programi samoupravlinnja posttravmatichnim stresovim rozladom (PTSR) dlja viis'kovogo / PucelikConsultingGroup, Odesa, Ukrasns'kii naukovodoslidnii institut social'noi i sudovoї psihiatrii ta narkologii MOZ Ukraini [In Ukrainian].

Hmilyar, O.F., Krasnytska, O.V. Psychological aid for wounded servicemen who experience phantom pain. This article examines psychological aid for wounded servicemen who participated in military operations and experience phantom pains. Traumas and neuropsychological disorders are described as the destructive consequences of being in extreme situations.

Amputations are the most devastating traumatic factors for servicemen because they destruct the core of personality and individuals' plans and hopes for life. The authors analyze the differences in stress-related disorders among the wounded and amputees. Sleep disorder, anxiety, aggression are the main stress-related disorder symptoms. Rationalization was shown to be the most effective defense mechanism for further adaptation.

Injuries in military operations lead to PTSD. The authors discuss the concepts of phantom pain and hallucinations of pain and explains that functional brain asymmetry is the cause of uneven frequency of phantom pain manifestations.

Rehabilitation of amputees with phantom pains is based on the individual and group therapy whose key element is logotherapy that helps people to find a new meaning of life and overcome life crises. Anti-crisis programs and psychotherapy, behavioral psychotherapy and self-regulation training are the main instruments to relieve or prevent anxiety and phantom pains. The authors also describe mirror visual feedback (MVF) as an effective rehabilitation technique.

Keywords: phantom pain, injury, mirror visual feedback (MVF), stress, trauma

Відомості про автора

Хміляр О.Ф. – кандидат психологічних наук, доцент начальник кафедри суспільних наук Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського м.Київ, Україна

Красницька О.В. – кандидат педагогічних наук викладач кафедри суспільних наук Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського м.Київ, Україна

Chmilar, Oleg F. – PhD, head, dept. of social sciences, Ivan Cherniakhivsky National Defense University, Kyiv, Ukraine

Krasnitskaya, A.V. – the candidate of pedagogical Sciences lecturer, Department of social Sciences National defence University of Ukraine named after Ivan Chernyakhovsky, Ukraine

УДК 159.9.001- 051:355.08:364-786

Хомич Г.О.

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ

Хомич Г. О. Актуальні аспекти підготовки фахівців до надання психологічної допомоги учасникам бойових дій. У статті розглядаються організаційні та методологічні засади підготовки психологів до надання спеціалізованої допомоги учасникам бойових дій. Зокрема, розкриваються особливості формування особистісної готовності психолога до роботи з учасниками АТО; систему принципів та механізмів психологічного впливу у процесі професійної взаємодії, окреслені перспективи спеціалізованого навчання.

Психологічна допомога учасникам бойових дій передбачає глибоку, осмислену роботу з людьми, котрі переживають складну життєву ситуацію. Головна мета

психологічних впливів — допомогти бійцю зрозуміти, що він сам здатний взяти відповідальність за своє життя, активізувавши внутрішні сили на погашення негативних наслідків стресової ситуації, зосередитись на нових перспективах, оцінивши особистісний потенціал та власні компетенції..

Ключові слова: психологічна допомога особистості, особистісний ресурс, кризове консультування, психологічна реабілітація, гуманістична модель, Я-концепція, емпатія, соціальна інтегрованість, детермінованість, смисл існування, індивідуальність, когнітивні порушення, психологічна готовність.

Хомич Г.А. Актуальные аспекты подготовки специалистов к оказанию психологической помощи участникам боевых действий. В статье рассматриваются организационные и методологические аспекты подготовки психологов к оказанию специализированной помощи участникам боевых действий. В частности, раскрываются особенности формирования личностной готовности психолога к работе с участниками АТО; раскрывается система принципов и механизмов психологического влияния в процессе профессионального взаимодействия, очерчены перспективы специализированного обучения.

Психологическая помощь участникам боевых действий предполагает глубокую осмысленную работу с людьми, которые переживают сложную жизненную ситуацию. Главная цель психологических воздействий — помочь бойцу осознать, что он сам способен взять ответственность за свою жизнь, активизировав внутренние состояния и силы для борьбы с негативными последствиями стрессовой ситуации и сосредоточиться на новых перспективах, оценить личностный потенциал и собственные компетенции.

Ключевые слова: социально-психологическое сопровождение, личностный ресурс, кризисное консультирование, психологическая реабилитация, гуманістическая модель, Я-концепция, эмпатия, социальная интегрированность, индивидуальность, психологическая готовность.

Актуальність та постановка проблеми. З огляду на вітчизняний та зарубіжний досвід, достатньо поширеною та ефективною є практика гуманістично спрямованого кризового консультування, яке базується на усвідомленні та прийнятті власного досвіду, переосмисленні Я-концепції, перегляду смислів існування тощо. Вслід за психологами-гуманістами, ми вважаємо за доцільне представлення особистості у системі таких структурних складових як свобода, індивідуальність, соціальна інтегрованість, духовність. Звідси слідує, що здорова особистість – це вільний, соціально інтегрований індивідуум, наділений духовним началом.

Мета статті: Сьогодні є особливо актуальною підготовка спеціалістів у галузі психологічної реабілітації до надання психологічних послуг. Саме розгляду та аналізу напрямків спеціальної підготовки у парадигмі гуманістичної психології присвячений представлений нами матеріал.

Аналіз досліджень. Основними принципами роботи психолога-професіонала, котрий працює з учасниками воєнних дій та постраждалими від наслідків війни у гуманістично-екзистенційній парадигмі, є соціальна детермінованість, свобода вибору та особиста відповідальність, конгруентність, індивідуальний підхід, діяльність за контрактом, емпатійне безоцінне ставлення до клієнта [4]. Саме ці принципи лежать в основі методології підготовки майбутніх спеціалістів у галузі психологічної реабілітації.

Мета психологічної реабілітації – новий конструктивний перерозподіл напруги, а не абсолютна гармонія. Завдання – перетворити конфлікти у конструктивні явища, а не деструктивні [1,3]. Часто почуття провини може бути достатньо конструктивним і може стати початком духовного зростання людини. Стану напруги часто властиве почуття провини як усвідомлення різниці між тим, якою є річ, і якою вона має бути. Совість є лише однією з форм його вираження. Відхід від провини можна знайти у творчості. Зауважимо, що провини пов'язана з поняттям “свободи”, автономії і моральної відповідальності. Усвідомлюючи свою суперечливість, ми можемо переконуватись у власній духовності. Під принципами, якими керуються психологи-практики, розуміють базові методологічні положення, які лежать в основі психологічних впливів та визначають напрямок дії [2]. Окреслюючи змістовне навантаження основних принципів консультативної взаємодії психолога та учасника бойових дій, ми звертаємось до практики гуманістично-екзистенційної психології [5].

У структуру професійного гуманізму реабілітологи перш за все включають емпатію (як здатність відчувати і співпереживати), толерантність до існування інших поглядів і позицій, оптимізм (віру в значимість і перспективу психологічної допомоги), гнучкість та зваженість у виборі засобів впливу, рефлексію власних можливостей [1,4]. Цінність індивідуального життя людини, її відкритість і цілісність стають головними орієнтирами в професійній діяльності спеціаліста в галузі практичної психології.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливим напрямком підготовки спеціалістів з надання психологічної допомоги учасникам бойових дій є методологія, яка включає низку принципів. Принцип детермінованості особистості. Для психолога-консультанта важливо знати, що регулюючі сторони розуму можуть бути приведені до стану хаосу актами пригнічення власної активності, зокрема, пізнавального та оцінного характеру [5]. Соціально неприйнятна активність буде шукати виходу в іншій формі, однак на цей раз у вигляді невротичного синдрому, наприклад, неспокою, забудькуватості, або в більш серйозній формі психологічного порушення.

Кризова психологічна допомога – це різносторонній творчий процес, успішний саме тому, що не скований жорсткою причинною теорією. Не можна сходити до розуміння теорії як такої, що представляє людину як жертву своїх інстинктів і єдиним способом спасіння для неї є вираження своїх бажань при найменшому стимулі [2, 5]. Основу особистості складає все-таки її індивідуальність, з властивими для неї цілеспрямованістю, свободою, усвідомленням рішень.

Принцип свободи вибору та особистої відповідальності. Один із постулатів психологічної кризової допомоги - докопатись до конкретного конфлікту шляхом знищення плутанини в думках клієнта, звільнення його від почуття провини і таким чином, відновлення функціональної єдності його особистості на основі свободи вибору вчинків. Якщо ж такий вихід

неприйнятний, то клієнт підходить до усвідомленого розуміння такої неможливості і до необхідності щирої відмови від даного прагнення. Учасники бойових дій, які пережили травму (фізичну чи психічну), часто звертаються до психолога з надією отримати “готовий” рецепт, який ясно передбачає конкретні дії, необхідні для подолання кризи чи труднощів. Оскільки психолог часто сприймається як лікар, від нього намагаються отримати поради, які знімають симптоми. Особливо це стосується клієнтів, які страждають невротами, оскільки вони дотримуються позиції «не бути винним». Однак, рецептура психолога розрахована на самоорганізацію самої особистості. Саме у такому напрямку має бути готовий працювати психолог-професіонал, котрий зіткнувся з низкою болючих переживань та травм.

Психолог не може змінити обставини життя клієнта, але він може на основі отриманої інформації сприяти підвищенню його самоорганізації – зміни стилю діяльності, спілкування, організації режиму роботи і відпочинку, зміни взаємин у сім'ї тощо. Душевне здоров'я передбачає формування почуття особистої відповідальності і свободи. Таким чином, свобода, вибір – це основний принцип, обов'язкова умова існування особистості і водночас її складова. Здоровий глузд може стримувати імпульси, підтримати їх в стані рівноваги, поки не буде зроблено рішення на користь одного з них. Наявність творчих можливостей, їх реалізація – є головною властивістю, що характеризує особистість. Консультант має підказати можливі шляхи виходу з кризи і підвести клієнта до самостійного вирішення проблеми.

Свобода особистості здатна до зростання. Чим здоровішою стає людина, тим вільніше вона творить себе з життєвого матеріалу і тим більшого потенціалу набуває свобода. Таким чином, допомагаючи клієнту подолати особистісну проблему, консультант допомагає стати більш вільним та відповідальним. Однак варто пояснити йому складний механізм прийняття рішень, коли слід враховувати весь попередній досвід і вплив всіх факторів, що допоможе клієнту усвідомити своє Я і навчиться використовувати безмежні можливості вільного існування, довіряючи собі.

Принцип індивідуальності. Одна з проблем людей, що звертаються за психологічною допомогою в тому, що вони не можуть бути самими собою, тобто, не можуть проявити свою індивідуальність.

Наші життєві складнощі, як правило, починаються тоді, коли ми починаємо грати не свою роль. Можливі прояви психологічної гри – неадекватна поведінка, алкоголізм, маніпулювання, ігнорування своїх переживань, думок інших людей тощо. В основі психологічної допомоги має лежати принцип індивідуальності: індивідуум має розвинути себе, тобто використати свій потенціал, досягнути власних цілей, зрозуміти своє призначення. При цьому варто зрозуміти психологічні особливості, характер клієнта.

Небезпечна помилка початківця-консультанта – «втиснути» клієнта в одну з відомих категорій, віднести до певного типу особистості, інколи, в ту, до якої належить сам консультант. Консультант має допомогти

віднайти себе, свою індивідуальність. Кожна особистість вирізняється своєю неповторністю, унікальністю внутрішнього світу. Щоб віднайти власне “Я” людина має досягнути певного рівня єдності з оточенням. Таким чином, професійний консультант покликаний допомогти знайти своє істинне Я і знайти в собі мужність стати цим “Я”.

Принцип соціальної інтегрованості особистості. Неможливо зрозуміти особистість поза її соціальним оточенням. Очевидно, що без соціуму особистість втрачає смисл. Ми стверджуємось не лише через своїх друзів, але й через своїх ворогів. Людська природа свідомо чи несвідомо прагне до соціального визнання, високої оцінки своєї діяльності, а отже, буде шукати схвалення від оточення. Водночас, сам психолог, який працює з учасниками бойових дій, має бути соціально орієнтованим, знати настрої суспільства, передбачати реакції ЗМІ тощо.

Соціальна інтегрованість є важливою складовою сформованої особистості. Прийнято вважати, що проблеми неуспішності чи успішності можуть бути пов'язані лише з соціальним оточенням. Однак, для особистості має величезне значення вміння пристосовуватися до суспільства. Нездатність жити в згоді з оточенням – головна риса невротика. Його відрізняє підозрілість, суспільство видається йому ворожим світом, а життєвим шляхом така особистість рухається як в броньовику. Вона сама при цьому відчуває самотність, а сам факт протесту означає, що людина є незалежною. У свою чергу, це викликає заздрість, агресію, неспокій. Однак, це почуття виступає рушійною силою прогресу (в сукупності з волею). Завдання полягає в тому, щоб цю силу використати у прогресивних цілях.

На перший погляд, можлива невідповідність між індивідуальністю і інтегрованістю. Однак, за своєю сутністю, ми вже всередині самих себе утворюємо єдине ціле з іншими людьми. Егоцентрична стихія негативно діє на цілісність самої структури особистості. Чим більш інтегрованою є особистість, тим більше у неї шансів реалізувати свою неповторну індивідуальність.

Завдання консультанта – допомогти клієнту з готовністю прийняти на себе соціальну відповідальність, вдихнути в нього мужність, яке допоможе клієнту звільнитись від невідступного почуття неповноцінності і направити його прагнення в соціально корисне русло.

Принцип духовності. Очевидно, що досягнути повної гармонії неможливо. Людина завжди буде відчувати потребу в нових досягненнях, «земних благах». Мета консультанта - реабілітолога – новий конструктивний перерозподіл енергії, активності, а не досягнення абсолютної гармонії. Таким чином, завдання фахівця полягає у перетворенні деструктивних конфліктів у конструктивну напругу. Духовність особистості є ознакою культури і джерело розвитку. Таким чином, портрет особистості буде неповним, якщо ми не включимо у її структуру духовність.

Завдання майбутнього реабілітолога – допомогти клієнту звільнитись від патологічного почуття провини і в той же час навчити його гідно

прийняти і зробити стійкою ту духовну напругу, котра сприяє особистісному зростанню і властива лише природі людини. Не підлягає сумніву, що людина у стані напруги, тривоги, сильного переживання страждає від порушення цілісності психічних функцій. Кроком вперед до одужання може стати допомога клієнту у досягненні адаптації та як результат – нової цілісності. Особистість динамічна, а не статична і її мета - творчість, а не існування.

Одне із важливих завдань спеціаліста – готовність до постійного навчання, удосконалення умінь, компетентностей. Професійний розвиток психолога – процес творчий і багатоаспектний, зумовлений, у першу чергу, досвідом та ментальністю суспільного оточення, його запитами та установками, культурною організацією й світоглядними орієнтирами. Суперечливість людських потреб і ідеалів гостро актуалізує професію психолога, а демократизація суспільства піднімає психологічні послуги до рівня пріоритетних, покликаних корегувати впливи соціальних чинників на окрему особу.

Ще одним напрямком підготовки спеціаліста – розвиток потреби у самовдосконаленні, поглиблення особистісної рефлексії, активна життєва позиція. Важливе завдання психолога – привернути увагу до людської індивідуальності, сприяти розгортанню внутрішньої свободи та збереженню її особистісної цілісності. Розвиток духовних начал людини є складним і суперечливим, тому зробити моральний вибір, налаштуватись на адекватний вчинок, вибрати потрібний напрямок у міжособистісній взаємодії, зазвичай, непросто, а то й драматично.

Стереотипність і обмеженість індивідуального досвіду часто стає на заваді саморозвитку та самоактуалізації особистості, а неусвідомленість провідних мотивів обмежує рівень домагань, емоційну регуляцію, знижуючи рівень мобілізації енергетичних ресурсів. У даному напрямку корисною може стати залучення психологічної служби вузу, де пріоритетним напрямком роботи є надання індивідуальних психологічних послуг.

Червоною ниткою професійної підготовки спеціаліста є сприяння його особистісному становленню, інтеграція людських та професійних якостей. Важливі риси особистості консультанта – реабілітолога – альтруїзм, доброзичливість, щирість, організованість, комунікабельність, відкритість, відповідальність. Очевидно, що в інтегрованому вигляді це виглядає як порядність, інтелігентність, людяність.

Варто зазначити, що особистісна позиція психолога щодо тих чи інших подій особливо важлива, оскільки опосередковано він може вплинути на іншу особистість, диференціюючи прояви її індивідуальності, оцінюючи готовність до прийняття рішень тощо. В силу різних обставин інколи доводиться констатувати, що психологічний аналіз чи рекомендації спеціаліста не завжди адекватні його власній громадянській позиції. Це може бути результатом неупередженого ставлення та глибокої оцінки соціальної ситуації клієнта, рівня його культурного розвитку.

Профілактичним заходом може стати власна терапевтична робота в групах, де проходить відкрите обговорення чи супервізія (професійна допомога досвідчених спеціалістів, котрим висловлює довіру спеціаліст).

У сучасній практичній психології чільне місце посідає проектування – діяльність, спрямована на передбачення результатів психологічних впливів, а також прогнозування можливих зрушень в психічному розвитку особистості. В даному випадку особливої цінності набуває психологічна інтуїція та спостережливість спеціаліста, його оптимізм, розвиток яких також може відбуватись у процесі проходження педагогічної практики у реабілітаційних центрах.

Видається надзвичайно важливою в сучасній практиці психолога його орієнтація на творчість, яка реалізується через незалежність в судженнях, відкритість розуму, високу терпимість до складних і невизначених ситуацій, розвинуте прагнення пізнавати красиве, здатність до переживань широкої палітри почуттів і соціальну зрілість.

Варто наголосити, що загалом підготовка спеціаліста у галузі психологічної реабілітації має носити гуманістичний характер. Завдання психолога – лише скоординувати запити і можливості, допомогти усвідомити адекватність в обраному довікллі, сформулювати потребу в любові – до всього живого, до природи, буття, до самого себе. Психолог має допомогти усвідомити суб'єктивну цінність людського існування, а також власне бачення і сенс життя. Втрата ціннісних орієнтацій може привести не просто до зубожіння і депресії, а вивести у світ духовного вакууму, несвободи, залежності від ситуативних орієнтирів. У професійній діяльності психологу доводиться здійснювати певний вплив на індивіда.

Статус гуманіста закликає психолога до обережності, до максимальної відповідальності. Важливо не перетворити цілеспрямований вплив на звичайний психологічний тиск, який обмежує, викликає почуття незахищеності та страху. Використовуючи різні типи взаємин з клієнтом, особливо обережно психолог має ставитись до маніпулятивного впливу, який неодмінно створює ситуацію залежності, зниження активності, закріплює сценарні заборони. Важливо вчасно передбачити несприятливі процеси і запобігти утворенню глибоких внутрішніх конфліктів.

У роботі з учасниками воєнних дій особливо важливо дотримуватись етичних принципів. Так, надаючи допомогу людині, не нашкодити їй та її близьким, не обмежити її психологічного простору. Цей принцип передбачає альтруїзм, професійність та обережність у використанні методів впливу, а також повагу до особистості, котра переживає складний період життя.

Дотримуючись принципів гуманізму, психолог-консультант має прагнути до стосунків на основі рівності та поваги до особистості. Саме тому надзвичайно важливим є принцип добровільної участі клієнта у консультативному процесі. Очевидно, що ефективність у роботі буде значно вищою за у мови, коли клієнт усвідомлює важливість зустрічі з психологом, довіряє йому, вбачає сенс у психологічній допомозі. Важливий етичний принцип консультування – емпатійне ставлення та

безумовне прийняття клієнта. У цьому ракурсі міркувань чільне місце займає професійний гуманізм, здатність приймати людей як першочергову цінність, яка заслуговує на щасливе буття. Успіх терапевта залежить від його здатності слідувати за рухами душі клієнта. Вона найчастіше проявляється у бесіді та слуханні.

Висновки та перспективи дослідження. Мета підготовки фахівця з консультативної та реабілітаційної психології – сформуванню ставлення до професії, компетентність, яка, у першу чергу, передбачає розуміння клієнта у відповідності до його індивідуальної моделі розвитку та досвіду. Власний досвід психолога може допомогти зрозуміти проблеми клієнта, але він має лише опосередковане значення. Психолог не може переносити свій життєвий досвід на ситуацію суб'єкта, який звернувся за допомогою, хоча існує високий ризик потрапити в полон власних переживань, «невідпрацьованих» травм, які провокують бажання, мотиви, установки «давати поради», а також вимагає від психолога аналізу власних проблем.

Серед важливих напрямків – методологічна та технологічна підготовка спеціалістів. Вона здійснюється на лекціях, практичних заняттях, тренінгах, де в ході обговорень майбутній фахівець усвідомлює обмеженість своїх можливостей. У процесі взаємодії з клієнтом психолог може здійснювати лише тимчасовий вплив на його особистість, який опосередковується силою ідей, переконань, певним рівнем соціальної мужності. У бійців, котрі повернулись із війни є риси особистості, якими він пишається, власні переконання, які формувались роками, переживання, які часто мають драматичний характер. Саме тому обережність та «екологічність», дотримання певних меж, виваженість є ознакою професійності та майстерності психолога.

Задля того, щоб не переносити, проектувати власні проблеми, фахівцям в галузі психологічної реабілітації варто періодично проходити професійні супервізії (спілкування з досвідченим психологом з приводу складних ситуацій чи неоднозначних переживань). У ролі супервізорів протягом усього періоду навчання мають виступати викладачі фахових дисциплін, лектори спецкурсів, керівники педагогічної практики.

Список використаних джерел:

1. Матяш М.М., Марченко О.М. Український синдром: медико-психологічний аспект: збірка статей. – К.: Видавничий дім «Артект», 2016.-244.
2. Розвиток особистості в різних умовах соціалізації: колективна монографія /За ред. Л.О.Калмикової, Г.О.Хомич.– К.: Видавничий дім «Слово», 2016.–472с.
3. Франкл В.Человек в поисках смысла /В.Франкл.– М.: Прогресс, 1990.– 308с
4. Хомич Г.О. Спеціальні сфери консультування: Навч.посіб. /Г.О Хомич.– Переяслав-Хмельницький, 2014.– 172с.
5. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия /И.Ялом.- М.: Класс, 1999.– 312с.

REFERENCES:

1. Matias, M.M., Marchenko, O.M. (2016) Ukrayinskyy syndrome: medical and psychological aspect: a collection statey [The Ukrainian syndrome: medical and psychological aspects: collection of articles]Kyiv: Publishing House "Artek" [In Ukrainian].
2. Kalmykovoyi, L.O., Khomych H.O. (2016) Rozvytok osobystosti v riznykh umovakh sotsializatsiyi: kolektyvna monohrafiya [Development of personality in different conditions of socialization: collective] Kyiv: Vydavnychyy dim «Slovo», [In Ukrainian].
3. Frankl, V. (1990) Chelovek v poyskakh smysla [Man in search of meaning] Moscow.: Prohress [in Russian].
4. Khomych, H.O. (2014) Spetsial'ni sfery konsul'tuvannya: Navch.posib. [Special areas of counselling: Textbook manual].– Pereyaslav-Khmel'nyts'kyy [In Ukrainian].
5. Yalom, Y. (1999) Ékzystentsyal'naya psykhoterapyya [Existential psychotherapy] Moscow: Klass [in Russian].

Homych, H.O. Some aspects of psychologists' training in giving psychological support to combatants. *Crisis counseling supposes deep and meaningful work with people in difficult life situations. The main purpose of crisis counseling is helping clients understand their sole responsibility for their lives.*

The article considers crisis counseling as a system of principles and mechanisms of psychological influence through professional interaction.

Humanistic crisis counseling based on understanding and acceptance of clients' own experience, their rethinking of self-concept, reconsidering meaning of existence, etc. is quite common and effective both in Ukraine and abroad.

In line with humanistic psychology the author believes it reasonable to represent the individual in the system of such structural components as freedom, individuality, social integration, spirituality. In other words, a healthy person is a free, socially integrated, highly spiritual individual.

The basic principles of crisis clinical psychologists who work in the humanistic-existential paradigm include social determinism, freedom of choice, personal responsibility, congruence, individual approach, contract work and empathic and unbiased attitudes to clients.

Crisis psychologists focus on clients' individuality to promote their inner freedom and preserve personal integrity.

Keywords: *crisis counseling, humanistic model, self-concept, empathy, social integration, determination, sense of existence and individuality, social and psychological support*

Відомості про автора

Хомич Г.О. – кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди, м Переяслав-Хмельницький, Україна

Homych, Halyna A. – Ph. D. in Psychology, Professor, Head of the Psychology Department at the State Higher Educational Institution "Pereyaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University named after Hryhoriy Skovoroda", Ukraine

APPROACHES TO COMPUTER PLAYERS' SELF-CONCEPT CORRECTION

Chaika G.V. Approaches to computer players' self-concept correction. The article reveals the problem of students' positive self-concept formation. It is shown that self-concepts of young people choosing different genres of computer games are different. There are also differences in self-concept of individuals who play computer games too much. Based on these differences, the article proposes the directions of corrective work with different groups of students based on their gaming preferences to form their positive self-concept.

Key words: self-concept, self-attitude, self-images, computer games, correction

Чайка Г.В. Направления коррекции я-концепции компьютерных игроков. Статья раскрывает проблему становления позитивной Я-концепции студентов. Показано, что Я-концепции молодых людей, которые выбирают разные жанры компьютерных игр, различаются. Также существуют различия в Я-концепции тех личностей, которые слишком увлекаются компьютерными играми. На основе таких различий предложены направления коррекционной работы с различными группами студентов в зависимости от их игровых предпочтений для создания у них положительной Я-концепции.

Ключевые слова: Я-концепция, самоотношение, образы Я, компьютерные игры, коррекция

The university days are quite a difficult stage of life. Young people should solve a number of vital tasks, to obtain profession and to start independent professional life, this is a stage of social contact broadening and deepening, for new friend finding, for the first love, and, sometimes, for family starting. The success of whole future life depends largely on successful solving of the problems arising at this stage of personal development. Self-concept is the basis for conscious or unconscious construction of young person's behaviour. Self-concept largely determines social adaptation of a person, is a regulator of behaviour and activities. A positive self-concept, positive self-attitude is a prerequisite for successful development and social inclusion. A negative self-concept, lowered self- attitude can lead to social exclusion.

Positive self-concept means a generalized picture of oneself with a predominance of positive attitude to self [6]. R.B. Burns points out that the positive self-concept is characterized by a firm conviction that a person is liked by other people, a person having a positive self-concept is confident in his/her abilities to perform a certain activity and has a sense of self-importance [1, p. 27]. The positive self-concept means a personal positive attitude to him/herself, self-esteem, self-acceptance, perception of own uncommonness and worthiness and faith in own success, optimism. The negative self-concept means a negative attitude to self, internal opposition to him/herself, feeling of worthlessness and inferiority, pessimism [4].

A positive sustainable self-attitude as coherent expression of self-concept is the basis of person's belief in their capabilities, independence, energy, it correlates with willingness to reasonable risk, leads to optimism as for success of personal actions. People with a positive self-attitude are less absorbed in their internal problems; they much less suffer from psychosomatic disorders. One of the reasons that encourage people to adhere to moral standards is their commitment to maintain a positive self-attitude. In the contrary, a negative self-attitude is a source of various difficulties in communication, because people with such self-attitude are pre- convinced that others think very poorly of them. The problem of self-esteem, worthiness absorbs nearly at all their attention, and therefore their activity level becomes excessively increased or, conversely, they became too passive, which complicates their choice of adequate interaction methods, their behaviour becomes rigid. Personal negative, conflict attitude to self leads to socially maladjusted behaviour: offence against the laws, drug addiction, alcoholism, aggression, depression [3; 7].

F.V. Kaloshyn concludes that comprehension and use of self-concept opens up a space for significant changes of personal traits because of such important conditions: 1) all person's actions, feelings and deeds are always consistent with personal self-concept. Self-concept changing leads to personal life changing; 2) ideas on self can be really changed [3]

According to the Festinger's cognitive dissonance theory, a person cannot accept inharmonious self-images and seeks remedy for this unpleasant imbalance [2]. Namely, internal contradictions in person's self-concept are often a source of stress, because a person possesses an inherent ability to assess a situation realistically and interestedly. Feeling the pressure need to achieve inner balance, a person is ready to take various actions that would restore the lost balance.

Self-concept as a dynamic system, self-attitude as its generalized characteristic and self-images as its elements are changed throughout life, but adolescence is the most sensitive as for self-concept formation. Young person's self-concept, compared to one of a more mature person, is more exposed to external factors, in particular, influence of computer games as a new social and cultural factor. This is especially true for gamers, young people abusing computer games.

Over the years, the article author has investigated the self-concept of young people playing different genres of computer games and received results concerning differences in their self-concept. The article purpose is to present recommendations to improve the self-concept of students, youth, depending on which game genres they chose mainly.

Before description to the proposed correctional program, the results of our previous studies on self-concept computer players should be presented in brief [8-11]. The author have shown that preferable choice by players of computer games of a specific genre can serve as an indicator of their self-attitude as an generalised self-concept. So, selection by a user of not-aggressive, but active games or role-playing games indicates a high level of his/her self-attitude. On

the contrary, preferred choice of logic or strategy games may indicate lowered self-attitude that may require corrective action to improve player's self-esteem.

Students see themselves in games as active agents. Computer games allow them to throw out excessive activity, to lose energy that overwhelms today's youth. In general, students clearly distinguish real and virtual worlds. In games they can choose characters behaving not well, commit antisocial, violent acts. However, the players do not identify themselves in games with themselves real or ideal, computer characters is not a model for their real life. However, it should be noted that players who play too much experience reduced levels of self-control. Lack of self-control skills is the basis for emergence of different addictions, including computer addiction.

We have shown that the preferred choice of a specific computer game genre by a student can become the basis for evaluation of certain features of personal self-concept. The students choosing aggressive games describe themselves as hostile, violent people both in life and in games, but unfortunately they do not think that is as a flaw of character. Much more than they care about development of self-confidence, self-awareness, which is not sufficient to compensate lack of kindness and friendliness. They are well aware that these traits are not very favourable in the society, but in games such students behave very aggressively, violently. Based on the above said, we can conclude that students choosing aggressive game tries to remove tension from the actual stress or imaginary cruelty of their environment, but do not train their aggressive manifestation for further transfer to real life. However, we cannot exclude that constant activation of aggressive responses in the game can lead to their appearance in reality too, through the training mechanisms.

The students choosing non-aggressive active games feel active, energetic in real life also; they open to social surroundings and all new. They feel friendly with their environment; they are able to control themselves and their lives. This group of students is the most socially adapted, their only flaw is lowered of attention to their own emotional stability.

The students choosing logic games, in contrast, describe themselves as emotionally stable. They also have a very high level of self-control as in real life and in games. However, as for other indicators, they are more likely to describe themselves in negative terms and their self-attitude is low.

The students proffering role-playing computer games rise the greatest concern. They do not feel sufficiently active in life and forced to lose their energy in games. They are not satisfied with their intellectual and cultural development. These students evaluate their self-control as rather low, they do not to feel a desire for friendly relations with their environment. Excessive playing with RPG is a sign of the presence of some psychological problems, in this case games is a means to escape from the real world challenges.

Such obtained experimental results allow us to propose directions of corrective work with students of different groups, depending on how much time they play and what game they prefer.

As our research show, those students who are too fond of computer games perceive themselves significantly more active in games compared to reality. In

games, students abusing computer games feel more intelligent and more active compared to real life and compared with players not abusing the games. These results show that people playing too much cannot find engagements that are enough interesting and active for them to implement in such activities, in a positive direction, their energy of youth, natural curiosity and intellectual abilities.

Additionally, students prone to game addiction have slightly lowered self-control at describing of themselves real, and their self-control is significantly higher in descriptions of themselves ideal. In other words, we can say that students playing too much feel lack of self-control (self-awareness) and want to develop such treats. As already noted, lack of self-control is the basis of all types of addiction. Therefore, eradication of computer game addiction with means of external pressure, direct prohibition will not give positive results. Game banning will only lead to development of other forms of addictions, such as drugs or alcohol abuse.

Self-control is a self-regulation property associated with persons' awareness about him/herself. This structure is built over all other psychological blocks and controls over them: activity strengthening or weakening, correction of actions and deeds, foresight and activity planning, etc. [5]. Self-control is based on the will, a higher mental function that determines person's ability to take informed decisions and implement them in life, and is closely linked to the concept of psychic self-regulation. Self-control is an essential element of personal capacity to achieve own goals. Personal self-control abilities are determined by both inherent genetic characteristics and personal psychological skills. The development of self-control skills, self-regulation helps avoiding of game addiction problem and games will provide fun without harm.

In general, students playing too much have lower desire to raise their level of intelligence, be more active and friendly in real life, to control better themselves, they are less concerned with their emotional stability. Based on the foregoing, we propose to carry out corrective work with such persons in two ways: firstly, to develop skills of self-control, goal-setting and time management; secondly, to help them to find such activities that can fulfil young people needs in active life, self-development, help them satisfy their cognitive searches, create an atmosphere of friendship and love in the real, not virtual world.

As the experimental study has shown, students choosing computer games of different genres have different self-attitudes and different self-images, self-concepts as a whole.

The choice by a user of non-aggressive, but active game or role-playing games indicates a high self-attitude level. Preferred choice of logic or strategy games indicate lowered self-attitude. Students preferring logical games, such as strategy, quests with logical tasks describe themselves as individuals with high emotional stability. However, other traits with which such tested students describe themselves in reality are not very high; a significant percentage (more than the average of the group) of self-description is negative. The students choosing strategic, puzzle games, especially if they play too much, are needed

psychological help towards improving of their self-attitude, positive self-esteem creating.

Matching of real and ideal self-images plays an important role in adequate self-attitude formation. Ideal self-image means a set of personal traits which a person wants to have, to develop, to achieve. Consequently, if a person has enough similar real and ideal self-images, it is a prerequisite for high self-esteem, because an ideal self-image plays the role of an internal criterion of self-esteem. Creating of a positive self-attitude is also largely associated with the process of internalization of social reactions to person. In other words, a person evaluates him/herself mainly as his/her environment evaluates him/her. As a result of internalization of expectations and externally specified rules, a person acquires the ability to make internal self-reports as for regulatory self. Accordingly, a perfect, relatively stable self-esteem is formed, which contains clear idea of "decent" or ideal self. Self-attitude formation is affected by the identification process, which is the basis for estimation of action successfulness with the self-identification mechanism. [2]

Students choosing active, aggressive game, describe themselves very low in reality by the friendliness factor, it is significantly lower in comparison with that of for other groups. Also, they describe themselves in games even worse, a high value was shown for the friendship factor, but in its negative aspect. However, based on their description is ideal self, it cannot be said that they consciously feel a lack of kindness and tend to be friendlier. According to their self-descriptions, these students feel a lack of self-control and seek to improve it. This is a positive development, but high self-control cannot compensate lack of sensitivity, kindness, mercy.

The above results were obtained in the study performed with the self-description method. However, the psychosemantical differential study did show difference between the group proffering aggressive games and the other groups. Our research method do not allow us to say for sure what is primary and what comes after: whether initial lack of kindness rises interest to aggressive computer games, or love to such games leads to blurring of the criteria of good-evil. We depart from the principle of training: if a character trait is constantly activated, especially if it done by own wish, it becomes a personal characteristic in a time.

Based on the foregoing, we conclude that students choosing aggressive play try to remove quickly their stress states in games. They do not have a purpose to develop aggressive reactions and transfer them into to real life. However, we cannot exclude that prolonged stimulation of aggressive behaviour in games will lead to its manifestations in real life, for example, based on the mechanism of automatic, stereotypic actions. Our results are not the last point in the discussion about the aggressive behaviour transfer from the virtual world to the real one. We can only stress that people mostly choosing aggressive games are at risk. Psychological support for them should be based on exercises aimed at developing control over their aggressive behaviour. Additionally, the psychological work with too aggressive players can be

focused on the origins of their aggressive behaviour in real life and on reduction, correction of such real impacts and their effects on such people.

Our empirical research has shown that the students choosing role-playing computer games do not feel comfortably in the real world and their psychological well-being is of particular concern. They do not see ways in their everyday life to apply their activity and energy of youth. They also describe themselves fairly low in terms of friendliness and self-control. They are not satisfied even with their level of intelligence, culture (provided that all respondents were university students, the most cultural stratum of the society). Their compliance with approved social norms is formal, it does not one that comes from their internal believes. Thus, role-playing game overuse is a sign of existence of certain psychological problems. In this case, the path to the virtual world is an escape from the real world, from resolving of own problems, an attempt to forget, to plunge into the wonderful world of dreams or fairy tales.

Corrective work with young people who are too addicted to role-playing computer games should be focused primarily on finding of the root causes of their self-concept deterioration with its subsequent correction, creating a positive self-attitude and positive self-images.

The students choosing non-aggressive active games have the best, positive self-concept. They have harmonious, positive self-attitude, perceive themselves as friendly, opened to the environment and new knowledge, active and energetic people. In addition, they generally do not play a lot of computer games. This group is the most socially adapted and such students do not needs special psychological assistance.

Список використаних джерел:

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. / Р.Бернс ; пер. с англ. ; общ. ред. В.Я. Пилиповского. – М. : Прогресс, 1986. – 422 с.
2. Гуменюк О.Є. Психологія “Я”-концепції: монографія / О.Є. Гуменюк – Тернопіль: Економічна думка, 2002. – 186 с
3. Калошин В.Ф. Як сформувати позитивне мислення / В.Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 2. – С. 29-33
4. Калошин В.Ф. Теорія та практика позитивного мислення / В.Ф. Калошин // Педагогіка толерантності. – 1999. – № 2. – С. 80-87.
5. Ковалев А.Р. Психология личности / А.Р. Ковалев - М. : Просвещение, 1965. - 254 с.
6. Психология человека от рождения до смерти. / Под общей редакцией А.А. Реана. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК. 2002. – 656 с. –Серия "Психологическая энциклопедия"
7. Сапожникова Р.Б. Психологические факторы формирования самоотношения личности: Дис. ... канд. психол. наук. / Р.Б. Сапожникова – Новосибирск, 1998. – 166 с.
8. Чайка Г.В. Особливості самоставлення комп'ютерних гравців / Г.В.Чайка // Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України «Проблеми загальної та педагогічної психології» / за ред. С.Д. Максименка – К., 2007. – Т. IX, ч. 5 – С. 452-459.
9. Chaika G.V. Characteristics of self-concept of computer gamers / G.V. Chaika // Social Welfare: Interdisciplinary Approach. – 2016 – Vol. 1. – No 6. – pp. 40-51 – режим доступу: <http://socialwelfare.eu/index.php/sw/article/view/235>

REFERENCES:

1. Berns R. (1986) Razvytye Ya-kontseptsyy i vospytanye [in Russian].
2. Humenyuk O.Ye. (2002) Psykholohiya "Ya"-kontseptsiyi: monohrafiya [in Russian].
3. Kaloshyn V.F. (1998) Yak sformuvaty pozytyvne [in Ukrainin].
4. Kaloshyn V.F. (1999) Teoriya ta praktyka pozytyvnoho myslennya [Teory and practice of positive thinking] [in Ukrainin].
5. Kovalev A.R.(1965) Psykholohyya lychnosty [Psychology of personality] [in Russian].
6. Reana A.A. (2002) Psykholohyya cheloveka ot rozhdennyaya do smerty [Person's psychology from bearth to death] SPb.: PRAYM-EVROZNAK. [in Russian].
7. Sapozhnykova R.B. (1998) Psykholohycheskye faktore formyrovanyya samootnoshennyaya lychnosty [Psychological factor of self-attitude formetion]: Dys. ... kand. psykhol. nauk. [in Russian].
8. Chaika G.V. (2007) Osoblyvosti samostavlennyya komp'yuternykh hravtsiv [Features of cupmuter gamers' self-attitude] Zb. nauk. prats' Instytutu psykholohiyi im. H.S.Kostyuka APN Ukrayiny Problemy zahal'noyi ta pedahohichnoyi psykholohiyi - The problem of General and pedagogic psychology Kyiv: T. IX, ch. 5, 452-459 [in Ukrainin].
9. Chaika G.V. (2016) Characteristics of self-concept of computer gamers [Features samostalna computer players Social Welfare: Interdisciplinary Approach. Vol. 1.6.– 40-51 – режим доступу: <http://socialwelfare.eu/index.php/sw/article/view/235>

Чайка Г.В. Напрямки корекції я-концепції комп'ютерних гравців. *Стаття розкриває проблему становлення позитивної Я-концепції студентів. Показано, що Я-концепції молодих людей, які обирають різні жанри комп'ютерних ігор розрізняються. Також існують відмінності у Я-концепції тих особистостей, які занадто захоплюються комп'ютерними іграми. На основі таких відмінностей запропоновані напрямки корекційної роботи з різними групами студентів залежно від їх ігрових преференцій для створення в них позитивної Я-концепції.*

Ключові слова: Я-концепція, самоставлення, образи Я, комп'ютерні ігри, корекція

Відомості про автора

Чайка Г.В. – старший науковий співробітник лабораторії особистості імені П.Р.Чамати, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ

Chaika Halyna V. – senior researche of the P. Chamata Laboratory of personality psychology, Kostyuk Institute of Psychology, NAPS of Ukraine, Kiev

УДК 159.95

Черемшинська Н. М.

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК МЕТОДОМ СИМВОЛОДРАМА

Черемшинська Н.М. Особливості корекції віктимної поведінки жінок методом кататимно - імагінативної психотерапії. *Стаття присвячена висвітленню проблеми феномену віктимної поведінки жінок та особливостям корекції віктимної поведінки методом символдрама. Здійснено аналіз поглядів науковців щодо поняття «віктимна поведінка», що дозволило виокремити декілька наукових підходів до класифікації віктимної поведінки, психологічних причин виникнення віктимної поведінки у жінок, методів психологічної корекції. Наведено класифікацію та особливості віктимної поведінки жінок в умовах сімейного насилля.*

Емпірично досліджено психологічні особливості віктимної поведінки у жінок, виявлено особистісні особливості жінок з віктимною поведінкою, які стали жертвами домашнього насилля. Розроблено і обґрунтовано програму психологічної корекції віктимної поведінки за допомогою методу символдрама. Надані практичні рекомендації психологам, які працюють із жінками з віктимною поведінкою.

Ключові слова: віктимність, віктимна поведінка, віктимна поведінка жінок, жінки - жертви насилля, психокорекція, сімейне насилля, метод символдрама, корекція методом символдрама.

Черемшинская Н. М. Особенности коррекции виктимного поведения женщин методом символдрама. Стаття посвящена освещению проблемы феномена виктимного поведения женщин и особенностям коррекции виктимного поведения методом символдрама. Осуществлен анализ взглядов ученых относительно понятия «виктимное поведение», что позволило выделить несколько научных подходов к классификации виктимного поведения, психологических причин возникновения виктимного поведения у женщин, методов психологической коррекции. Приведена классификация и особенности виктимного поведения женщин в условиях семейного насилия.

Эмпирически исследованы психологические особенности виктимного поведения у женщин, выявлены личностные особенности женщин с виктимным поведением, которые стали жертвами домашнего насилия. Разработана и обоснована программа психологической коррекции виктимного поведения с помощью метода символдрама. Даны практические рекомендации психологам, которые работают с женщинами с виктимным поведением.

Ключевые слова: виктимность, виктимное поведение, виктимное поведение женщин, женщины - жертвы насилия, психокоррекция, семейное насилие, метод символдрама, коррекция методом символдрама.

Актуальність дослідження. Віктимна поведінка жінок є гострою соціальною проблемою нашого часу. В зв'язку з конфліктом на сході України та загальним підвищенням соціальної напруги в нашій країні, рівень насильства у суспільстві за останні роки суттєво зріс. Насамперед актуальною є висока поширеність насильства щодо жінок в сім'ях українців. До чинників, які призводять до загострення цієї проблеми науковці відносять не лише соціальні очікування і рольові установки по відношенню до жінки. Висока схильність жінок до віктимної поведінки, потурання насильницькій поведінці агресора та провокування, підвищена жертвність до потреб власної сім'ї призводять до частішого потрапляння сучасних жінок в ситуацію сімейного насилля. Станом на 2016 рік за даними Міністерства соцполітики України кількість звернень щодо фактів домашнього насильства від жінок складає 85037. Переважна більшість з них потерпають від неодноразових фактів насилля, яке загрожує їхньому здоров'ю чи життю, і не мають змоги самотійно впоратись з агресором. Такий показник рівня домашнього насильства свідчить про глибокі соціальні проблеми, які потребують вирішення і розробки професійних психокорекційних програм не лише для осіб, які вчинили домашнє насильство, а й для осіб, які проявляють віктимну поведінку.

Аналіз останніх досліджень. Протягом багатьох років питання віктимології вивчались переважно в рамках кримінології і кримінальної

психології (Ю. М. Антонян, В. Л. Васильєв, М. Вольфганг, Г. Еленберг, М. І. Єнікєєв, Д. В. Ривман, Л. В. Франк, А. М. Яковлев та інші). Віктимність жертв сімейного насильства та шляхи запобігання цьому явищу досліджували В. Д. Губін, О. М. Гумін, О. В. Бойко, А. В. Запорожцев, І. В. Басис, А. П. Закалюк, О. В. Ковальова, О. В. Лихачова, Б. М. Головкін, А. Б. Блага, В. В. Гончарук, І. М. Ткаченко, Л. В. Багрій-Шахматов, В. І. Шакун, С. І. Халимон, О. М. Джужа, О. Г. Кулик та інші. Н. Г. Опухова і О. Є. Малолєтня (2000) досліджували типи жінок-жертв подружнього насильства, вивчаючи їхні життєві міфи. У рамках гендерних досліджень проблемою займалась Н. А. Шведова (2002). Серед дослідників віктимної поведінки можна виділити праці Б. С. Братуся, Д. В. Ольшанського, І. Г. Малкіної-Пих, Л. Хей, А. Фройда, С. В. Землюкова, Д. В. Ривмана та ін.

Мета статті полягає у висвітленні результатів дослідження психологічних особливостей віктимної поведінки жінок, які стали жертвами сімейного насилля, особливостей розробки і обґрунтування програми корекції віктимної поведінки за допомогою методу символдрама.

Виклад основного матеріалу дослідження. Віктимність жінок – це потенційна чи реалізована у конкретній життєвій ситуації підвищена здатність жінки за певних обставин стати жертвою злочинного посягання, що обумовлена її статевими особливостями, а також комплексом інших вроджених або набутих соціальних, психологічних і фізичних якостей особистості та особливостей поведінки.

Серед психологічних предикторів віктимності різні автори виділяють неадекватно занижену самооцінку, нездатність чи небажання відстоювати власну позицію і брати на себе відповідальність, надмірну готовність приймати позицію іншого як безсумнівно вірну, патологічне прагнення до підпорядкування, позасвідомо мотивоване, але об'єктивно безпідставне почуття провини, віктимні внутрішньоособистісні конфлікти, почуття безпорадності, меншовартості, підвищену тривожність, невпевненість у собі та пасивність особистості. Всі ці особливості тісно пов'язані з емоційною та мотиваційно-вольовою сферами особистості, зокрема з її компетентністю щодо розпізнавання емоцій, управління ними, власною поведінкою, настроєм і самооцінкою, відтак – з емоційним інтелектом.

Проведений нами аналіз специфіки формування жертвовної позиції у жінок на різних етапах розвитку дозволяє зробити висновок, що у людини на кожному етапі розвитку формуються деякі особистісні риси, що визначають її подальшу життєву позицію як по відношенню до себе, так і по відношенню до соціуму.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості віктимної поведінки жінок, які стали жертвами сімейного насилля, розробити і обґрунтувати програму корекції віктимної поведінки за допомогою методу символдрама.

Матеріали та методи дослідження. Для здійснення завдань дослідження за умови інформованої згоди, з дотриманням принципів біоетики та деонтології ми провели дослідження 26 жінок, які зазнали

сімейного насильства та проживали у Притулку для тимчасового перебування жінок, що зазнали насильства в сім'ї. В якості групи порівняння було досліджено 31 жінку відповідного віку, освіти, соціального статусу та стажу сімейного життя, у яких згідно «Анкети на виявлення насилля в сім'ї» не виявлено ситуацій сімейного насильства. Провівши теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми віктимності у жінок ми виявили, що віктимність пов'язана насамперед з особистісними рисами. Тому тестування було проведене з використанням психодіагностичних методик: Методика дослідження схильності до віктимної поведінки О. О. Андронікової, Опитувальник «Міні-мульти» (скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості).

Результати та їх обговорення. Для вимірювання схильності жінок, які зазнали насильства у сім'ї, до віктимної поведінки була застосована Методика дослідження схильності до віктимної поведінки О. О. Андронікової. Результати дослідження наведені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Порівняння показників віктимності жінок залежно від наявності чи відсутності насилля в сім'ї

№ п/п	Шкали	Група 1 N=26		Група 2 N=31		t
		M	SD	M	SD	
1.	Шкала реалізованої віктимності	14,2	1,12	8,1	0,83	4,38
2.	Шкала схильності до агресивної віктимної поведінки	18,3	1,02	5,2	0,96	9,35
3.	Шкала схильності до саморуйнівної поведінки	9,4	0,94	6,5	1,24	1,86
4.	Шкала схильності до гіперсоціальної віктимної поведінки	6,2	0,75	7,1	0,84	0,80
5.	Шкала схильності до залежної та безпорадної поведінки	15,2	1,15	6,3	1,22	5,31

6.	Шкала схильності до некритичної поведінки	16,1	0,81	9	0,79	6,28
7.	Шкала соціальної бажаності відповідей	3,4	0,75	4,1	1,23	0,49

Умовні позначення:

M – середнє арифметичне значення,

SD – стандартне відхилення від середнього арифметичного значення,

t – показник t-критерія Стьюдента.

Відповідно до таблиці 1. та рисунку 1., у жінок, які зазнали насильства в сім'ї, рівень реалізованої віктимності вище норми ($14,2 \pm 1,12$), це свідчить про схильність досліджуваних до дій необдуманого спонтанного характеру, підвищену готовність поводитись агресивно, що обумовлює в свою чергу більшу частоту потрапляння в неприємні та небезпечні ситуації спілкування.

Для порівняння ми визначили показник реалізованої віктимності у жінок, у яких протягом сімейного життя не було виявлено ситуацій сімейного насильства. Показник реалізованої віктимності в групі порівняння на 40 % нижчий, ніж в основній групі досліджуваних ($8,1 \pm 0,83$). Це означає, що жінки з групи порівняння не схильні до імпульсивних дій та проявів спонтанної агресивності. За критерієм t-Стьюдента, існує достовірна різниця між двома групами у показниках реалізованої віктимності.

Також було виявлено, що у жінок, які зазнали насильства в сім'ї, рівень схильності до агресивної поведінки вище норми ($18,3 \pm 1,02$), це свідчить про виражену тенденцію поводитись провокуюче, схильність застосовувати образи, навмисно створювати конфліктну ситуацію. Такі жінки легко піддаються емоціям, особливо негативного характеру, нетерплячі, запальні.

Показник схильності до агресивної поведінки у жінок, у яких протягом сімейного життя не було виявлено ситуацій сімейного насильства, нижче норми ($5,2 \pm 0,96$). Це свідчить про підвищений самоконтроль, прагнення дотримуватися прийнятих норм і правил, стабільність у збереженні сімейних установок, інтересів і цілей. Показники між двома групами достовірно відрізняються.

За третьою шкалою, у жінок, які зазнали насильства в сім'ї, рівень схильності до саморуйнівної поведінки знаходиться в межах норми ($9,4 \pm 0,94$). Це означає, що дана група досліджуваних не звертається з проханням до агресора про заподіяння їм шкоди, не заподіюють собі навмисне фізичну чи майнову шкоду.

Показник схильності до саморуйнівної поведінки у жінок, у яких протягом сімейного життя не було виявлено ситуацій сімейного насильства, нижче

норми ($6,5 \pm 1,24$), це означає підвищену турботу про власну безпеку, прагнення захистити себе від помилок, неприємностей, дані жінки характеризуються підвищеною тривожністю. Між двома групами не виявлено достовірної різниці.

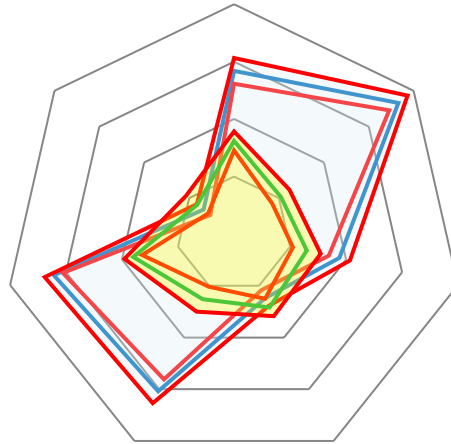
Виявлено, що у жінок, які пережили насилля, рівень схильності до гіперсоціальної віктимної поведінки знаходиться в межах норми ($6,2 \pm 0,75$), це означає, що досліджувані не поводяться надто жертвовно в ситуаціях порушення громадського порядку або в ситуаціях соціальної несправедливості. Показник схильності до гіперсоціальної віктимної поведінки у групі порівняння також знаходиться в межах норми ($7,1 \pm 0,84$). Тож не виявлено достовірної різниці між групами за даною шкалою.

Особливо відзначимо, що у жінок, які зазнали насильства в сім'ї, рівень схильності до залежної та безпорадної поведінки значно вище норми ($15,2 \pm 1,15$), це означає, що досліджувані жінки найчастіше не чинять опору в ситуації насилля, не протидіють агресору, відчувають безпорадність, страх, бояться відповідальності за власні дії. Для досліджуваних характерним є небажання робити щось самотійно, без допомоги інших, вони найчастіше мають низьку самооцінку, постійно залучаються в кризові ситуації з метою отримання співчуття і підтримки оточуючих, знаходяться у рольовій позиції жертви. Вони переважно боязкі, скромні, конформні, легко піддаються навіюванню. Такі жінки схильні до залежної поведінки, поступливі, виправдовують чужу агресію, схильні всіх прощати.

Показник схильності до залежної та безпорадної поведінки у жінок, у яких протягом сімейного життя не було виявлено ситуацій сімейного насильства, нижче норми ($6,3 \pm 1,22$). Це означає, що вони мають схильність до незалежності та відособленості. Тож, існує достовірна значима різниця у показниках за шкалою безпорадної поведінки між двома групами.

Також важливо відзначити, що у жінок, які зазнали насильства в сім'ї, рівень схильності до некритичної поведінки значно вище норми ($16,1 \pm 0,81$), це означає, що досліджувані демонструють підвищену необачність, невміння правильно оцінювати життєві ситуації в результаті особистісних чи ситуативних чинників. Жінки некритичного типу можуть виявляти схильність до спиртного, нерозбірливості у знайомствах, довірливості та легковажності. Такі жінки мають неміцні моральні підвалини, що посилюється відсутністю особистого досвіду або його нестачею, вони схильні до ідеалізації людей, виправдання негативної поведінки інших, не помічають небезпеки.

Показник схильності до некритичної поведінки у жінок, у яких протягом сімейного життя не було виявлено ситуацій сімейного насильства, знаходиться в межах норми ($9 \pm 0,79$). Це означає, що досліджувані з групи порівняння достатньо критично ставляться до власної поведінки та життєвих обставин, тобто виявлена достовірна значима різниця між двома групами за показниками критичної поведінки.



■ Показники Групи 1 (N=26)
■ Середньоквадратичне відхилення

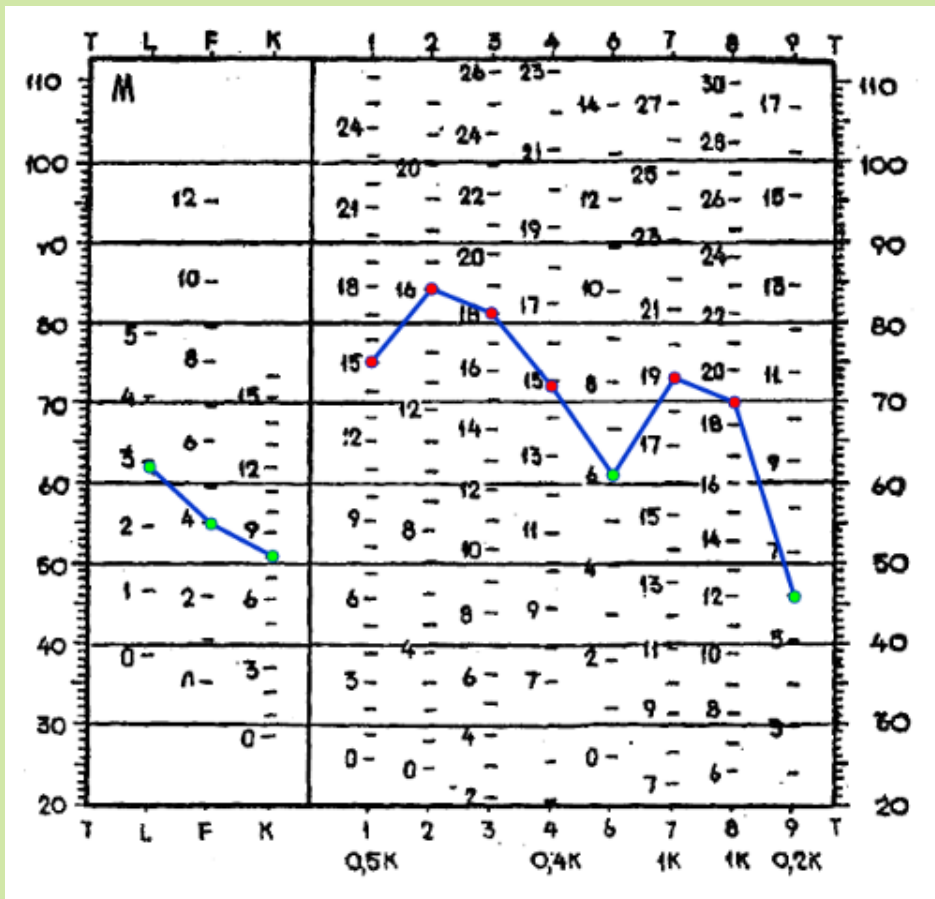
Рис. 1. Показники схильності до віктимної поведінки (Група 1 та Група 2) за методикою О. О. Андроннікової з урахуванням середньоквадратичних відхилень

За шкалою соціальної бажаності відповідей показники в обох групах знаходяться в межах норми (у групі 1 – $3,4 \pm 0,75$, у групі 2 – $4,1 \pm 1,23$), це означає, що показники за рештою шкал можуть вважатись правдивими.

Порівняльний аналіз результатів вимірювання окремих форм віктимної поведінки у жінок, які відрізняються наявністю сімейного насилля в сім'ї, показав, що у жінок, які перебувають в ситуації сімейного насилля, значно вищий рівень агресивної, залежної, безпорадної і некритичної поведінки.

Однак не за всіма проявами віктимності була виявлена статистично достовірною різниця, а саме за показниками саморуйнівної та гіперсоціальної поведінки відмінностей між двома групами не виявлено.

Для вивчення особливостей особистості жінок, які зазнали насильства в сім'ї, був застосований Опитувальник «Міні-мульти» (скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості).



Умовні позначення шкал: 1 (Hs) Іпохондрія, 2 (D) Депресія, 3 (Hy) Істерія, 4 (Pd) Психопатія, 6 (Pa) Паранояльність, 7 (Pt) Психастенія, 8 (Sc) Шизоїдність, 9 (Ma) Гіпоманія, (L) Обман, (F) Достовірність, (K) Корекція.

Рис. 2. Особистісні особливості жінок, які зазнали насилля в сім'ї (опитувальник ММРІ Міні-мульти), N=29

Згідно рисунку 2., у жінок, які зазнали насилля в сім'ї, у профілі особистості виявляються підвищені показники за шкалами іпохондрії ($75 \pm 3,7$), депресії ($84 \pm 2,9$), істерії ($81 \pm 3,8$), психопатії ($72 \pm 4,2$), психастенії ($73 \pm 4,6$), шизоїдності ($70 \pm 3,5$). Це означає, що для жінок, які потрапляють в ситуації сімейного насилля, характерна близькість до астено-невротичного типу, вони легко втрачають рівновагу в соціальних конфліктах, вони чутливі, сенситивні, схильні до тривог, боязкі, сором'язливі, схильні до нерішучості, постійних сумнівів. У справах вони старанні, сумлінні, високоморальні і обов'язкові, але не здатні прийняти рішення самостійно, немає впевненості в собі, при найменших невдачах вони впадають у відчай.

Крім того, для них можуть бути характерні риси інфантильності, прагнення уникати відповідальності, здаватися більшими, значнішими, ніж є насправді, прагнення звернути на себе увагу у що б то не стало, характерна незрілість і поверховість. Жінки, які піддавались сімейному насиллю, також можуть мати риси агресивності, конфліктності, у них може бути нестійкий настрій, вони можуть бути вразливими, збудливими і

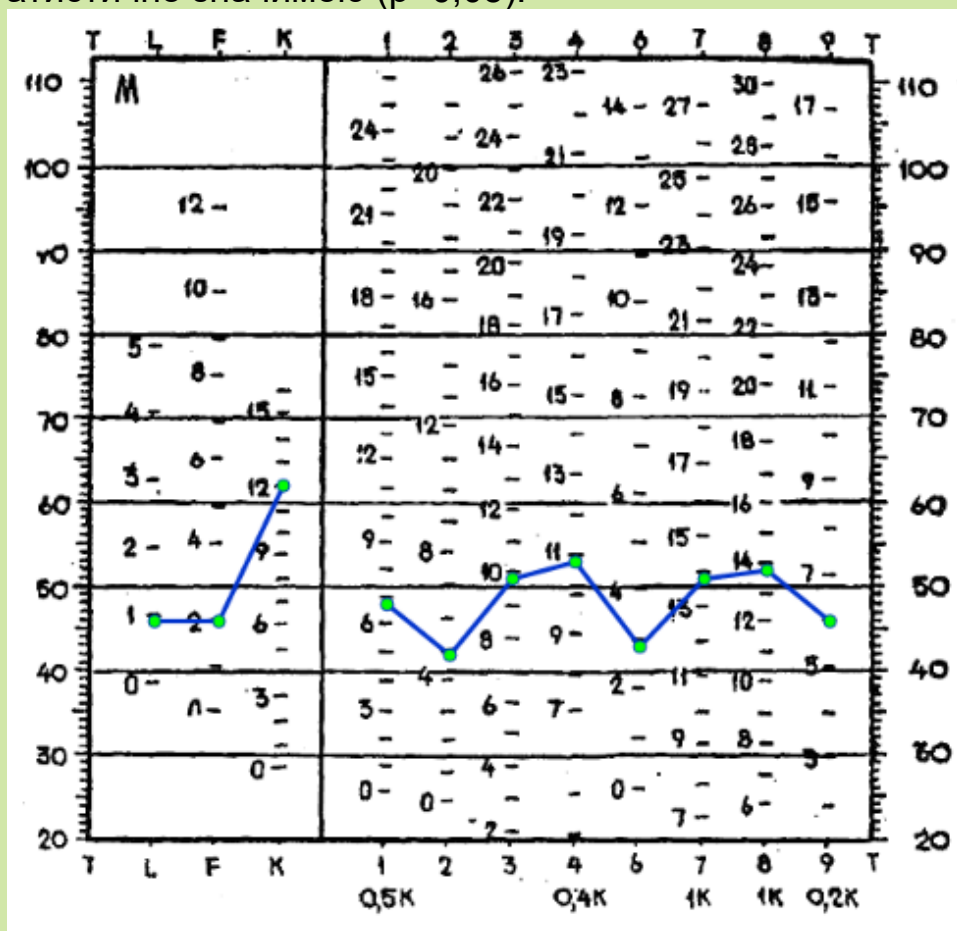
чутливими. Але можуть бути і емоційною холодні і відчужені в міжособистісних стосунках.

За шкалами паранояльності ($61 \pm 3,5$), гіпоманії ($46 \pm 2,9$), обману ($62 \pm 4,3$), достовірності ($55 \pm 2,7$) та корекції ($51 \pm 3,6$) показники знаходяться в межах норми.

Порівняємо з особистісними особливостями жінок, у яких відсутні ситуації насилля в сім'ї (рисунок 3.). У жінок з благополучною сімейною ситуацією всі особистісні риси знаходяться у межах норми. Несуттєво переважають шизоїдні ($52 \pm 3,7$), психастенічні ($51 \pm 2,7$), істеричні ($51 \pm 1,8$) та психопатичні риси ($53 \pm 4,9$). Тобто вони можуть бути схильними до сумнівів, підвищено орієнтованими на себе та свій внутрішній світ, дещо демонстративними, в деякій мірі конфліктними.

Депресивні ($51 \pm 2,7$), паранояльні ($51 \pm 2,7$), гіпоманіакальні ($46 \pm 2,8$), іпохондричні риси ($48 \pm 3,3$) виражені менше. За шкалою обману ($46 \pm 2,3$), достовірності (46 ± 3) та корекції ($62 \pm 2,8$) показники також знаходяться в межах норми.

Достовірність різниці за усіма шкалами, окрім шкали гіпоманії, є статистично значимою ($p > 0,05$).



Умовні позначення шкал: 1 (Hs) Іпохондрія, 2 (D) Депресія, 3 (Hy) Істерія, 4 (Pd) Психопатія, 6 (Pa) Паранояльність, 7 (Pt) Психастенія, 8 (Sc) Шизоїдність, 9 (Ma) Гіпоманія, (L) обман, (F) Достовірність, (K) Корекція.

Рис. 3. Особистісні особливості жінок, у яких відсутні ситуації насилля в сім'ї (опитувальник ММРІ Міні-мульти), N=31

В даному дослідженні застосовувалась методика діагностики особистісних особливостей жінок, які зазнали насилля в сім'ї. Результати кореляційного аналізу показників за шкалами даної методики з показниками за шкалами віктимності зведені в таблицю 2.

Таблиця 2.

Кореляційний аналіз параметрів особистісних особливостей жінок з параметрами їхньої віктимності

Методика	Шкала	Реалізована віктимність	Схильності до агресивної віктимної поведінки	Схильність до саморуйнівної поведінки	Схильність до гіперсоціальної віктимної поведінки	Схильність до залежної та безпорадної поведінки	Схильність до некритичної поведінки
Опитувальник «Міні-мульти»	Іпохондрія	0,2 5	- 0,16	- 0,22	- 0,26	0,3 8	- 0,22
	Депресія	0,3 7	0,2 9	0,3 6	- 0,13	0,3 2	0,2 3
	Істерія	0,3 6	0,2 6	0,3 0	0,1 7	0,3 6	0,4 5
	Психопатія	0,3 4	0,4 6	0,2 5	0,2 8	0,2 2	0,4 3
	Паранояльність	0,2 4	0,1 3	0,1 7	0,4 3	0,0 8	0,2 9
	Психастенія	0,2 3	- 0,15	0,1 8	0,1 5	0,2 8	0,1 3
	Шизоїдність	0,1 4	0,2 1	0,1 3	0,3 0	- 0,18	- 0,15
	Гіпоманія	- 0,23	- 0,16	- 0,09	- 0,27	- 0,17	0,3 5

Рівні значимості коефіцієнта кореляції: $r \geq 0,33$ ($p < 0,05$), $r \geq 0,43$ ($p < 0,01$).

Аналіз даних, представлених у таблиці 2., показує, що з 8-ми типів особистості тільки три демонструють виражену віктимну поведінку: депресивний тип ($r=0,37$), істеричний тип ($r=0,36$) та психопатичний тип ($r=0,34$). При цьому для жінок з депресивним типом особистості характерна схильність до саморуйнівної поведінки ($r=0,36$), для жінок з істеричним типом особистості характерна схильність до безпорадної та залежної поведінки ($r=0,36$), а також до некритичної поведінки ($r=0,45$). Для жінок з переважанням психопатичних особистісних рис характерною є схильність до агресивної віктимної поведінки ($r=0,46$), а також до некритичної віктимної поведінки ($r=0,43$).

Виявлено, що жінки з паранояльним типом особистості можуть демонструвати гіперсоціальну віктимну поведінку ($r=0,43$). Такі жінки схильні до формування надцінних ідей, тому вважають неприпустимим ухилення від втручання в конфлікт, навіть якщо це може коштувати їм здоров'я або життя. Наслідки таких вчинків усвідомлюються не завжди. Вони нетерпимі до поведінки, що порушує громадський порядок

Жінки з гіпоманією можуть демонструвати схильність до некритичної поведінки ($r=0,35$). Вони активні, діяльні, енергійні та життєрадісні, проте інтереси їх поверхневі і нестійкі, тому вони можуть демонструвати необачність, невміння правильно оцінювати життєві ситуації.

Значимі кореляційні зв'язки виявлені між реалізованою віктимністю та депресивними ($r=0,37$), істеричними ($r=0,36$) та психопатичними рисами ($r=0,34$). Це означає, що схильність потрапляти в неприємні або навіть небезпечні для здоров'я та життя ситуації пов'язана з підвищеною дратівливістю, негативним реагуванням навіть на позитивні стимули, а також з інфантильністю, прагненням здаватися більше, значніше, ніж є насправді, прагненням звернути на себе увагу у що б то не стало. Віктимність також може бути пов'язана з нездатністю приймати рішення самостійно, невпевненістю в собі.

Схильність до агресивної віктимної поведінки має прямий кореляційний зв'язок з психопатичними рисами особистості ($r=0,46$). Це означає, що схильність потрапляти в неприємні і небезпечні для життя і здоров'я ситуації пов'язана з схильністю до агресії у формі нападу чи іншої провокуючої поведінки, з постійною дратівливістю та незадоволенням, з підвищеною конфліктністю, ігноруванням норм і цінностей.

Схильність до саморуйнівної віктимної поведінки пов'язана з депресивними рисами особистості ($r=0,36$). Це означає, що жертовність, заподіяння собі шкоди, необережність пов'язана з схильністю до тривоги, боязкістю, сором'язливістю.

Схильність до гіперсоціальної віктимної поведінки пов'язана з паранояльними рисами особистості ($r=0,43$). Це означає, що нетерпимість до поведінки, що порушує громадський порядок, втручання в конфлікт, навіть якщо це нашкодить здоров'ю, пов'язано з схильністю зациклюватись на дрібницях життя, застрягати на афективних станах, станах фрустрації, тривожності, а також з формуванням надцінних ідей.

Схильність до залежної та безпорадної віктимної поведінки пов'язана з іпохондричними ($r=0,38$) та істеричними особистісними рисами ($r=0,36$). Це означає, що нечинення опору агресору, підвищена залежність від інших, пов'язана з бажанням уникати відповідальності, уникати проблемних ситуацій, близькістю до астено-невротичного типу, інфантильністю.

Схильність до некритичної поведінки пов'язана з істеричними ($r=0,45$), психопатичними ($r=0,43$) та гіпоманіакальними особистісними рисами ($r=0,35$). Це означає, що необачність, невміння правильно оцінювати життєві ситуації пов'язана з інфантильністю, намаганням показати себе більш значущим, ніж є насправді, надмірною збудливістю і ігноруванням соціальних норм, поверхневостю і нестійкістю.

У ході нашого дослідження була розроблена та обгрунтована психокорекційна програма зі зменшення прояву віктимної поведінки у жінок.

Основний напрям нашої роботи мав на меті ресурсне підживлення жінок, терапевтична мета – підтримуючі, “допомагаючі” дії в образах, емоційна корекція, пропрацювання зв'язків з значимими людьми і динаміки переживань першого року життя, підкріплення психічної енергії, пропрацювання прихованого багатогранного і складного конфліктного матеріалу, актуалізація найбільш важливих для жінок об'єктів, дослідження установки по відношенню до агресивних імпульсів, стимулювання розвитку несвідомого матеріалу у формі символічних образів, виявлення ресурсного потенціалу жінок та закріплення позитивних моментів в переживаннях клієнток.

Основна специфіка нашої корекційної програми була пов'язана з тим, що значна частина вправ, які були включені до неї, є вправами кататимно-імагінативної психотерапії, при проведенні яких робився акцент на пропрацюванні невротичних конфліктів, особистісних рис та стереотипів емоційного реагування, які впливають на формування віктимної поведінки, також важливим було одержання клієнтками емоційного ресурсу. На останньому етапі включалась психокорекційна робота з малюнком.

До практичної частини психотерапевтичної програми увійшли наступні психокорекційні мотиви: квітка, луг, прямування вздовж струмка, підйом вгору, місце, де мені було добре, джерело сили, лев за ґратами, дерево, галявина у лісі, три дерева, сім'я тварин, зустріч з особливо значущою особою, хмара, уявлення себе на 10 років старше, обстеження будинку, отримання у володіння наділу землі, мені 80 років, смілива птаха. Таким чином було розроблено 20 сеансів.

Висновки. Провівши теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми віктимності у жінок ми виявили, що віктимність жінок пов'язана насамперед з їх особистісними рисами. Порівняльний аналіз результатів вимірювання окремих форм віктимної поведінки показав, що у жінок, які перебувають в ситуації сімейного насилля, значно вищий рівень агресивної, залежної, безпорадної і некритичної поведінки. В результаті

кореляційного аналізу були виділені наступні значимі кореляції: між реалізованою віктимністю та депресивними, істеричними та психопатичними рисами. Кореляційний аналіз показав, що з 8-ми типів особистості тільки три демонструють виражену віктимну поведінку: депресивний тип, істеричний тип та психопатичний тип. При цьому для жінок з депресивним типом особистості характерна схильність до саморуїнної поведінки, для жінок з істеричним типом особистості характерна схильність до безпорадної, залежної поведінки, некритичної поведінки. Для жінок з переважанням психопатичних особистісних рис характерною є схильність до агресивної віктимної поведінки. Дослідження дозволяють стверджувати, що з жінками, які потрапили в ситуацію сімейного насилля, необхідно проводити психокорекційну роботу, спрямовану на формування адаптивних форм поведінки, позитивного емоційного реагування, оптимізму, самоприйняття та прийняття інших, формування лідерських якостей та врівноваженості, орієнтації на відповідальність та компетентність, а також зниження тривожності, невпевненості та сенситивності.

Перспектива подальших досліджень полягає у пошуку найбільш ефективних методів психологічної профілактики і корекції віктимної поведінки жінок.

Список використаних джерел:

1. Кипнис М. Драматерапія. Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения / М. Кипнис. – М.: Владос, 2002. – 216 с.
2. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности / Д.А. Леонтьев. – М.:Смысл, 1997. – 64 с.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
4. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі : в 2 томах / С.Д. Максименко. – К.: Ваклер, 2002. – Том 1. Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – 325 с.

REFERENCES:

1. 1.Kipnis, M. (2002). Dramoterapiia. Teatr kak instrumnt reshenija konfliktov sposob samovyrazheniia [Dramaterapiya. The theater as an instrument of conflict resolution and a way of expression]. Moscow: Vlados [in Russian].
2. 2.Leontev, D.A. (1997). Ocherk psikhologii lichnosti [Essay on psychology of personality]. Moscow: Smysl [in Russian].
3. 3.Leontev, A.N. (1975). Deiatelnost. Soznanie. Lichnost [Activity, Consciousness, and Personality]. Moscow: Poiitizdat [in Russian].
4. 4Maksymenko, S.D. (2002). Theoretical and methodological problems of genetic psychology. The development of the psyche in ontogenesis. V.I. (Vols. 1-2; V. 1). Kyiv: Vakler [in Ukrainian].

Cheremshynska, N. M. Symbolodrama in treating female victimization. The article deals with the problem of female victimization and symbolodrama as its therapy. The author

analyzes the concept of victimization, classifications of female victimization, its psychological causes and interventions.

The author discusses psychological features of female victims of domestic violence and presents a special anti-victimization program that uses the principles of symboldrama.

Keywords: victim behavior, provocative behavior of women, women victims of violence, intervention, family violence, symboldrama

Відомості про автора

Черемшинська Н.М. – студентка Інституту соціальних наук і самоврядування ім. Гейдара Алієва, спеціальність «практична психологія Міжрегіональної Академії управління персоналом, м. Київ, Україна

Cheremshynska, Natalia M. – student, Geidar Aliev Ukrainian-Azerbaijani Institute of Social Sciences and Self-Government, Interregional Academy of Personnel Management, Kyiv, Ukraine

УДК: 159.91

Цветкова О.Є.

ПРАКТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ОФІЦЕРА ТА ІРРАЦІОНАЛЬНІ УСТАНОВКИ

Цветкова О. Є. Практичне мислення офіцера та ірраціональні установки. У даній статті досліджено проблему впливу ірраціональних установок на практичне мислення офіцера. Описані основні типи ірраціональних установок: установки повинності, катастрофічні установки, установка обов'язкової реалізації своїх потреб, оціночна установка. Також виявляються негативні наслідки дотримання цих ірраціональних установок. Наведено аналіз досліджень вітчизняних та іноземних вчених, які розглядали вплив емоцій на процеси розв'язання задач. Розглядаються можливості раціонально-емотивної терапії, її особливості та переваги по усуненню ірраціональних установок, навчанні раціональної соціальності, навичок мислення та соціальної поведінки. Зазначено, що основні принципи раціонально-емотивної терапії при своїй простоті виявляються дуже дієвими, а її результати тривалими.

Виявлено, що існує зв'язок між загальною схильністю до ірраціональних ідей і спрямованістю мислення: відсутність схильності до формування ірраціональних ідей пов'язано з практичною спрямованістю мислення.

Зроблено висновок, що ірраціональні установки мають негативний вплив на перебіг практичного мислення. Офіцер, який знаходиться в полоні ірраціональних установок не готовий до реального перетворювання дійсності, проявам якостей розуму і знаходження оригінальних способів розв'язання задач. Крім того, ірраціональні установки ведуть до виникнення негативних емоційних станів, які серйозно перешкоджають досягненню поставлених цілей та виконанню професійної діяльності офіцера.

Ключові слова: раціонально-емотивна терапія, практичне мислення, мислення, емоційні стани, ірраціональні установки.

Цветкова Е.Е. Практическое мышление офицера и иррациональные установки. В статье рассматривается проблема влияния иррациональных

установок на практическое мышление офицера. Описаны основные типы иррациональных установок: долженствование, катастрофические установки, установки обязательной реализации своих потребностей, оценочная установка. Выявляются негативные последствия этих иррациональных установок. Приведен анализ исследований отечественных и зарубежных ученых, которые рассматривали влияние эмоций на процессы решения задач. Рассматриваются возможности рационально-эмоциональной терапии, ее особенности и преимущества по устранению иррациональных установок, обучению рациональной социальности, навыков мышления и социального поведения. Отмечается, что основные принципы рационально-эмоциональной терапии при своей простоте, оказываются очень действенными, а результаты долгосрочными.

Выявлено, что существует связь между общей склонностью к иррациональным идеям и направленностью мышления: отсутствие склонности к формированию иррациональных идей связано с практической направленностью мышления.

Сделан вывод, что иррациональные установки имеют отрицательное воздействие на ход практического мышления. Офицер, который находится в "плёну" иррациональных установок не готов к преобразованию действительности, проявлениям качеств ума и нахождения оригинальных способов решения задач. Иррациональные установки ведут к возникновению негативных эмоциональных состояний, которые серьезно препятствуют достижению поставленных целей и выполнению профессиональной деятельности офицера.

Ключевые слова: рационально-эмоциональная терапия, практическое мышление, мышление, эмоциональные состояния, иррациональные установки.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Мислення являє собою породження нового знання, активну форму творчого відображення і перетворення людиною дійсності. Хоча саме логічні операції органічно входять в склад мислення, в реальності воно не завжди виступає як процес, в якому діють тільки логіка і розум. В реальний процес мислення часто втручаються емоції, заважаючи йому, позбавляючи його результат об'єктивності [1].

Негативні емоції з'являються у людей не внаслідок оточуючих їх подій, а внаслідок їх негативної інтерпретації через ірраціональні переконання. Цю ідею "Людей турбують не події, а то, як вони їх сприймають" сформулював Епіктет - римський стоїк, що жив в 1 в. [2, 3].

На думку засновника раціонально-емотивної терапії Альберта Елліса джерелом психічних порушень у людей є система індивідуальних ірраціональних уявлень про світ, засвоєна, як правило, в дитинстві від значущих дорослих [2].

Людина сприймає дійсність через призму ірраціональних установок, які мають абсолютизоване або догматичне вираження у формі жорстких «повинен», «зобов'язаний», «треба» [4].

Розвиток професійного рівня офіцера нерозривно пов'язаний з розвинутим практичним інтелектом, який передбачає здатність приймати нестандартні рішення, прогнозувати ситуацію, бути готовим до несподіваної зміни обстановки, непередбаченого та швидкого реагування. Офіцер, яка знаходиться в полоні ірраціональних установок не готов до реального перетворювання дійсності. Крім того військовослужбовці є професійною групою для якої екстремальні ситуації є штатними, тому

офіцер повинен вміти приймати рішення і діяти в екстремальних умовах, з врахуванням дефіциту часу та усвідомленням своєї відповідальності. А ірраціональні установки ведуть до виникнення негативних емоційних станів (наприклад: фрустрації, депресії, тривоги, вини, гніву), які серйозно перешкоджають досягненню поставлених цілей та виконанню професійної діяльності офіцера [4].

Викривлене ірраціональними установками сприйняття реальності призводить до заперечення основних якостей розуму: гнучкості, широти, глибини, критичності, самостійності, конкретності [5].

3. Фрейд розглядав розум як нікчемну іграшку в руках несвідомого [6].

Таким чином ірраціональні установки мають руйнівний вплив на перебіг практичного мислення. Людина просто стає нездатною до розв'язання поставленого завдання через неможливість і сформоване роками невміння знаходження нових, оригінальних способів розв'язання проблем і прийняття нестандартних рішень.

Аналіз останніх досліджень. В останні 25 років було доведено вплив емоцій на всі форми мислення. Наприклад, емоції можуть впливати на утворення оціночних та ймовірнісних суджень, креативне мислення, вибір альтернатив в умовах ризику [7].

Дж. Майер та П. Саловей вважають, що емоції і настрої впливають на процеси розв'язання задач. Так, емоція щастя сприяє творчим та індуктивним рішенням, а смуток – дедуктивним рішенням і розгляду альтернатив [7].

Тобто емоції здатні не тільки перекручувати, але і стимулювати мислення. Відомо, що почуття надає думці більшу пристрась, напругу, гостроту, цілеспрямованість і наполегливість [1].

У роботах О.М. Леонтьєва мислення розглядається як діяльність, що має афективну регуляцію, безпосередньо виражає її упередженість. В рамках діяльнісного підходу, емоції розглядаються як внутрішні системні складові продуктивного мислення, що впливають на хід і результат розумової діяльності [7].

Розглядаючи мислення й афект як частини єдиного цілого людської свідомості, Л.С. Виготський писав: «Хто відірвав мислення з самого початку від афекту, той назавжди закрит собі дорогу до пояснення причин самого мислення, тому що детерміністський аналіз мислення обов'язково передбачає аналіз рушійних мотивів думки, потреб та інтересів, спонукань і тенденцій, які направляють рух думки в той чи інший бік» [7].

Практичне мислення, за словами Б.М.Теплова, спрямоване на розв'язання дуже складних задач – з невизначеними, змінними умовами, що відрізняються величезним числом елементів і властивостей, які необхідно врахувати [7].

Для вирішення таких задач думки офіцерів повинні бути гнучкими і спрямованими на перетворення реальної дійсності. Але сприйняття дійсності може бути і викривленим, що заважатиме втіленню в життя основних цілей і завдань професійної діяльності військових фахівців [7].

А.Елліс стверджував, що всі люди схильні до побудови нелогічних, ірраціональних розумових комбінацій. Він назвав їх ірраціональними установками. Тобто люди спочатку інтерпретують ситуації відповідно до своїх вірувань, а потім діють на основі цих інтерпретацій. Ці установки людині важко усвідомити і ще важче змінити, що позбавляє людину розвитку мислення [2, 3].

А.А. Александров сформулював основну мету раціонально-емоційної терапії як «відмова від вимог». Раціонально-емоційна терапія спрямована на радикальне редукування перфекціонізму, нетерпимості, повинності, катастрофізації, оціночних установок [4].

Таким чином в сучасній психологічній науці існує ціла низка цікавих поглядів на роль емоцій й афекту у розв'язанні розумових задач та прийняті рішень.

Мета статті полягає у з'ясуванні впливу ірраціональних установок на практичне мислення офіцера в умовах військово-професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. По міру свого розвитку кожна людина засвоює певні правила. Їх можна позначити як формули, програми або алгоритми, за допомогою яких людина намагається осмислити дійсність. Ці формули (погляди, позиції, установки) визначають, як людина пояснює події, які з нею відбуваються і як до них слід ставитися. З цих базисних правил формується персональна матриця значень, яка орієнтує людину в оточуючій її дійсності [8].

У нормально функціонуючої людини є раціональна система установок, яку можна визначити як систему гнучких емоційно-когнітивних зв'язків [4]. Установка - це тенденція до певної інтерпретації того, що відбувається, а від адекватності цієї інтерпретації залежить якість адаптації та стан емоційного благополуччя людини. Абсолютно раціональних людей не існує [8]. Але раціональна система носить імовірнісний характер і виражає швидше побажання, уподобання, схильності, перевагу певного розвитку подій. Раціональні ідеї неабсолютні за своєю природою. Хоча іноді вони і можуть бути інтенсивними, проте не захоплюють індивіда надовго, тому не блокують його діяльність, не заважають досягненню цілей. Люди відчують позитивні почуття задоволення і насолоди, коли отримують те, чого хочуть, і негативні (смуток, заклопотаність, жаль, роздратування), коли не отримують. У разі виникнення труднощів індивід легко усвідомлює раціональні установки, не відповідні вимогам ситуації, і коригує їх. Ці негативні почуття (сила яких залежить від важливості бажаного) вважаються здоровою реакцією на негативні події і не перешкоджають досягненню намічених або постановці нових цілей. Таким чином, ці ідеї є раціональними з двох причин: по-перше, вони гнучкі, і, по - друге, вони не заважають втіленню в життя основних цілей і завдань [4].

З точки зору А. Елліса, ірраціональні установки являють собою жорсткі емоційно-когнітивні зв'язку абсолютистського характеру у вигляді припису, вимог, обов'язкового наказу, що не має винятків [4].

При відсутності усвідомлення ірраціональних установок вони приходять до тривалих необґрунтованих ситуацій, емоцій, ускладнюють діяльність індивіда, заважають досягненню цілей [4].

А. Елліс виділяв два типи когніцій: описові і оцінювальні. Описові когніції містять інформацію про реальність, про те, що людина сприйняла в світі, це «чиста» інформація про реальність. Оцінювальні когніції відображають ставлення людини до цієї реальності. Описові когніції обов'язково з'єднані з оцінювальними зв'язками різного ступеня жорсткості [2]. Ірраціональні установки включають виражений компонент оцінювальної когніції, запрограмованого ставлення до події [4].

Виникнення ірраціональних установок пов'язане з минулим пацієнта, коли дитина сприймала їх, не володіючи ще навиком проводити критичний аналіз на когнітивному рівні, не маючи можливості спростувати їх на поведінковому рівні, оскільки був обмежений і не стикався з ситуаціями, які могли б їх спростувати, або отримував певні підкріплення від соціального оточення [4].

Мислення у людей відбувається зазвичай з використанням символів або мови [2]. Тобто суттєве значення на поведінку людини і почуття справляють словесні інструкції [3]. Спочатку такі інструкції люди отримують від інших людей - батьків, вихователів, вчителів: «Вчись добре! Якщо ти будеш вчитися погано, то нізащо не досягнеш успіху в житті!» , «Не бійся! Справжній чоловік нічого не боїться!» і т.п. Пізніше словесні інструкції інтеріоризуються і приймають вид внутрішнього монологу або діалогу з самим собою. Зрештою, вони «згортаються» у внутрішній мові і перестають усвідомлюватися, перетворюються в «істини в останній інстанції». «Я повинен досягати успіху у всіх справах», «Якщо хтось назве мене боягузом, я цього не винесу!». Таким чином, настанови, які людина говорить сама собі, стають її переконаннями і в цій якості визначають її емоції [3].

Індивідів з вираженими емоційними порушеннями характеризує те, що вони підтримують свої порушення і зберігають нелогічну поведінку за рахунок внутрішньої вербалізації своїх ірраціональних ідей і думок [2]. З того, що почуття і поведінка людини прямо пов'язані з її самовербалізацією випливає важливий висновок щодо природи емоційних розладів. Джерелом цих розладів є нелогічне, нереалістичне, негнучке та незріле мислення [3].

«Мислення невротиків, - писав Елліс,- часто буває магічним, догматичним і нереалістичним. Вони не просто хочуть, бажають, надають перевагу. Вони вимагають. Такі люди не просто хочуть успіху, задоволень або любові. Вони уявляють себе богоподібними істотами - благородними, досконалими, такими, що заслуговують щастя і поваги по праву народження». І внаслідок цієї установки із завзятістю, гідною кращого застосування, вони відмовляються від зусиль по зміні дійсності, що їх не влаштовує. Ще менше готові вони змиритися і прийняти обставини, які не можна змінити. Замість цього вони виставляють вимоги. Життя,

навколишні люди і вони самі повинні бути такими, якими вони хочуть їх бачити [3].

За словами А.Елліса багато людей ведуть себе як діти все своє життя [3]. Невротична особистість є в деякій мірі інфантильною. Такі люди наполягають на тому, щоб їхні бажання негайно задовольнялися [4].

Вони сприймають свої бажання як вітальні потреби, переконані, що повинні досягати успіху у всіх починаннях, що оточуючі повинні ставитися до них справедливо, а їхні життєві умови повинні бути комфортними і приємними. І коли їх догматичні вимоги не виконуються, а це відбувається часто-густо, вони відчують себе нещасними. А.Елліс наголошує, що потрібно «.. Постійно викривати нелогічне мислення і саморуйнівну вербалізацію» [3].

Іншим джерелом «магічних» переконань є стереотипи суспільної свідомості, які люди черпають щодня із засобів масової інформації, повсякденного спілкування і т.п. Таким чином, некритично засвоєні в дитинстві ірраціональні переконання постійно підкріплюються в дорослому житті [3].

З точки зору Елліса, можна виділити чотири основні групи таких ірраціональних установок: установки повинності, катастрофічні установки, установка обов'язкової реалізації своїх потреб, оціночна установка [2].

Установки повинності відображають ірраціональне переконання в тому, що є універсальні повинності, які завжди потрібно реалізовувати, незалежно від того, що відбувається в навколишньому світі. Такі установки можуть бути звернені до себе, до людей, до ситуацій [4]. Це встановлення рамок, не потрібних ні собі, ні іншим людям, що обмежують мислення і можливості. Зовнішні установки повинності полягають у вимогах до світу і до інших людей жорстко, абсолютно однозначно відповідати певним законам і правилам, при цьому питання про те, звідки і як вони виникли, дійсно серйозному і розумному дослідженню не піддається. «Ви - люди, з якими я спілкуюся, мої батьки, моя сім'я, мої родичі і співробітники - повинні, зобов'язані ставитися до мене добре і бути справедливими! Просто жахливо, що ви цього не робите!». У людини виникає озлобленість [2].

«Умови, в яких я живу - навколишнє середовище, суспільні відносини, політична обстановка, - повинні бути влаштовані так, щоб я з легкістю, не докладаючи великих зусиль, отримував все, що мені необхідно. Хіба не кошмар, що ці умови важкі і завдають мені прикrostі? Я не можу переносити цього! Я ніяк не можу бути щасливим; я або назавжди залишуся нещасним, або вб'ю себе!». Звідси низька стійкість до фрустрації [2].

Для виконання професійних завдань на високому рівні офіцер не повинен піддаватись проявам фрустрації. Такий стан супроводжується цілим набором негативних емоцій, здатних зруйнувати його свідомість і негативним чином вплинути на професійну діяльність. Розглядаючи практичне мислення як мисленевий акт, завдяки якому відбувається практично-ефективний результат, то проявляти озлобленості,

пригніченості, зовнішня і внутрішня агресія можуть призвести до невдоволення собою, байдужості, уникнення відповідальності, негативізму або цинічності по відношенню до інших людей і нарешті втрати інтересу до професійних успіхів [9].

Внутрішні ірраціональні установки повинності виражаються у вимозі до себе бути жорстким і однозначним в рамках знову ж певних норм і правил, невідомо звідки з'явившихся, і в ставленні до будь-яких відхилень як до нестерпних гріхів. Людина впадає в депресію, відчуває тривогу і відчай, сумнівається в самому собі: «Я повинен домагатися успіху, інакше я— «нікчема» [2].

На основі позбавлених раціональності переконань виникають помилкові умовиводи. Наприклад, після якогось факту людина довільно робить висновок: «Я не зміг здати вступні іспити, значить, я ні на що не здатний». Зв'язок, який виникає таким чином в свою чергу, може привести до самотійно закріпленої нової ірраціональної установки. Військові фахівці в подібній ситуації повинні навчитися контролювати свій розумовий процес, зробити його впорядкованим [10].

Критичність одна із основних якостей розуму, які повинен проявляти офіцер. Вміння не підпадати під вплив чужих думок, правильно оцінити слабкі і сильні сторони, а також зробити свої висновки і прийти до дій невід'ємна частина мислення військового фахівця.

Повинність же засновується на віруваннях некритично засвоєних уявленнях про себе, людей і світ, але подає їх більш наступальну, агресивну форму, які не піддаються критиці: Я повинен: (процвітати в справах, отримувати схвалення оточуючих і т.д.), Ти повинен: (добре до мене ставитися, любити мене і т.д.), Світ повинен: (давати мені швидко і легко то, що я хочу, бути справедливим до мене і т.д.) [11].

А. Елліс вважав, що установки повинності гальмують особистісний ріст і роблять мислення людини інертним [10].

Катастрофічні установки, як правило, відображають ірраціональне переконання, що в світі відбуваються катастрофічні події, оцінювані так поза будь-якої системи відліку. Цей тип установок призводить до катастрофізації, тобто до надмірного перебільшення негативних наслідків подій. Катастрофічні установки проявляються у висловлюваннях у вигляді оцінок, виражених в крайньому ступені (типу «жахливо», «нестерпно», «приголомшливо» і т. д.). Наприклад: «Жахливо, коли події розвиваються непередбачуваним чином» або нестерпно, що вони так поведуться зі мною» [4].

Ще одним прикладом катастрофізації проголошується прагнення демонструвати якості активності і працездатності щомиті, причому на найвищому функціональному рівні. Під здоров'ям мається на увазі виключно богатирське здоров'я, під активністю - гіперактивність, під працездатністю - спосіб життя класичного трудоголіка. Така установка ніяк не сприяє розвитку мислення фахівця. Навпаки людина обмежує себе і не проявляє гнучкості мислення, що стає перешкодою для ефективної професійної діяльності, порушує міжособистісні відносини на роботі і в

сім'ї, стає на заваді досягненню поставлених цілей і здійсненню намірів, і навіть порушує здоров'я людини [9, 10].

Розповсюджена ірраціональна установка, яка може стати на заваді практичного мислення - «якщо я не опинюся в усіх відношеннях компетентним, розумним і не буду все знати і вміти, буде дуже погано». Все знати і вміти неможливо в принципі. Офіцер повинен вміти знайти баланс між установками перфекціонізма, які тільки виснажують, і вмінням постійно підвищувати свій професійний рівень, оновлювати знання, проявляти професійну творчість [10].

Установка обов'язкової реалізації своїх потреб відображає ірраціональне переконання, згідно з яким людина для того, щоб існувати і бути щасливою, повинна обов'язково здійснювати свої бажання, володіти певними якостями і речами. Наявність такого роду установок призводить до того, що бажання розростаються до рівня необгрунтованих імперативних вимог, в результаті викликають протидію, конфлікти і в кінцевому результаті - негативні емоції [4].

Раціонально-емотивна терапія допомагає зробити установки людини осмисленими, відповідаючими дійсності, життєвим цілям людини, інтересам його особистості [10]. А. Елліс переконаний, що помилкові ідеї, прийняті і підкріплені постійним самонавіюванням, можуть привести до емоційних порушень або неврозу, оскільки їх неможливо здійснити [2]. Крім того, він сформулював ряд бажаних якостей, досягнення яких може виступити конкретною метою психокорекційної роботи: соціальний інтерес, інтерес до себе, самоврядування, терпимість, гнучкість, прийняття невизначеності, наукове мислення, самоприйняття, здатність до ризику, реалізм [12]. Наявність цих якостей не може не відобразитись позитивним чином на таких якостях практичного мислення офіцера як розсудливість, раціональність, доцільність, і логічність.

Оціночна установка полягає в тому, що людей, а не окремі фрагменти їх поведінки, властивості і т. д., можна глобально оцінювати. При цій установці обмежений аспект особистості ототожнюється в цілому з людиною. Наприклад: «Коли люди ведуть себе погано, вони мають бути засуджені» або «Він негідник, оскільки він вів себе негідно» [4]. Оціночні переконання часто не відповідають реальності, нелогічні, догматичні і ведуть до обмеження мислення і неконструктивної поведінки. Оцінювання носить ірраціональний характер, коли окремий аспект людини ототожнюється з усією особистістю [2].

В процесах мислення емоції особливо наочні в моменти знаходження людиною розв'язку важкого завдання, коли вони виконують евристичну та регулятивну функції. Евристична функція емоцій полягає у виділенні (емоційній, сигнальній фіксації) деякої зони оптимального пошуку, в межах якої знаходиться шуканий розв'язок задачі. Регулятивна функція емоцій в мисленні проявляється в тому, що вони здатні активізувати пошук потрібного розв'язку в тому випадку, якщо він ведеться в правильному напрямку, і уповільнюють його, якщо інтуїція підказує, що вибраний хід напрямку думки помилковий [1].

Раціонально-емотивну терапію можна застосовувати для роботи практично з будь-якими типами людей, які потрапляють до психотерапевта, включаючи таких, яких умовно вважають психотиками та людьми, що знаходяться в “прикордонних” станах. Основні принципи і методи раціонально-емотивної терапії так прості й ефективні, що навіть люди з дуже серйозними проблемами, для яких безрезультатно пройшли роки інтенсивної терапії іншими методами, можуть домогтися значного поліпшення після її застосування [13].

Раціонально-емотивна терапія допомагає розібратися в конкретних причинах і усвідомити три важливі моменти щодо своєї поведінки і мислення: в процесі раціонально-емотивної пояснюють, що дисфункціональна поведінка та мислення не тільки мають апіорні причини в минулому, але що ці причини все ще існують і надають вплив в даний момент; людина усвідомлює, що її розлади продовжують існувати тому, що вона зараз активно діє, закріплюючи їх; людина розуміє, що у неї немає інших способів стати краще, крім постійного спостереження за собою, заперечування власної системи вірувань і наполегливої роботи по зміні своїх власних ірраціональних вірувань за допомогою вербальної і моторної активності [13].

Головна мета раціонально-емотивної полягає в навчанні раціональної соціальності. Її розглядають не як лікування, не психотерапія, а зміна поведінки: навчання і тренування. Навчання науково (раціонально) осмисленого досвіду опанування життєвих проблем, своїх почуттів і вчинків, тренування навичок мислення і раціональної поведінки [14].

Висновки. Думки і емоції нероздільні. Люди схильні до ірраціонального мислення, будують відповідно до цього навколишні умови і переживання [2].

Офіцери, які не є схильним до ірраціональних ідей, більш властиве практичне мислення. Для них менш характерно прагнення узагальнювати, вони перш за все розглядають проблемну ситуацію як одиничну. Їх оцінки також відносяться до даної конкретної ситуації, а не до групи схожих з нею. Саме тому такі фахівці більш адекватні щодо ситуації, тоді як офіцери, схильні до ірраціональних ідей, прагнуть абстрагуватися від умов окремого випадку, внаслідок чого їх знання не адекватні завданню їх застосування. Використовуючи те чи інше ірраціональне переконання в своїй професійній діяльності, такі фахівці не враховують конкретної ситуації, поміщають себе в ситуацію постійного переживання негативних емоцій, зазнають труднощі в створенні своїх індивідуальних переконань, їх замінюють ідеї загальної спрямованості. Крім того, офіцери, не схильні до ірраціональних ідей, намагаються вирішити поставлену перед ними проблему, що властиво для практичного мислення, а не знайти причини того, що відбувається [15].

Володіють практичним мисленням і військові фахівці, які схильні до ірраціональних переконань індивідуальної спрямованості. Це пояснюється наявністю такої риси практичного мислення, як індивідуалізованість: особистий досвід суб'єкта мислення включається в

проблемну ситуацію. Суб'єкт практичного мислення активний, він буде узагальнення на основі своїх властивостей і якостей. Виходячи з особистого досвіду, вони будують ірраціональні переконання індивідуальної спрямованості, наприклад, “я повинен бути компетентною людиною”. Такі установки, як правило, не порушують соціальної адаптації, тому що, припускають можливість досягнення мети при певних зусиллях людини [15].

Військові фахівці з суспільною спрямованістю ірраціональних переконань більшою мірою властиве теоретичне мислення. Це можна віднести на рахунок зниження використання індивідуального досвіду при формуванні установок. В результаті використовуються норми і правила, встановлені суспільством, без урахування конкретних умов, що часто ускладнює соціальну адаптацію. Суб'єкт формує переконання, на досягнення яких він не може вплинути, наприклад, «люди повинні бути чесними» [15].

Таким чином існує зв'язок між загальною схильністю до ірраціональних ідей і спрямованістю мислення: відсутність схильності до формування ірраціональних ідей пов'язано з практичною спрямованістю мислення [15].

У професіонала-практика знання ситуативні, тобто враховують усі обставини в цій ситуації, дієві і розраховані на зміни [7].

Виявлення проблемності і формування проблемної ситуації для “практиків” більш значуще, ніж саме рішення, тому сам процес визначення того, що потрібно для вирішення, стає для них проблемною ситуацією. Вони найбільш цінують свободу, прийняття інших поглядів, позицій та самостійність вибору [15].

Перспектива подальших досліджень полягає у розширенні кола ефективних методів по усуненню ірраціональних установок мислення офіцера.

Список використаних джерел:

1. Винославська О.В. Психологія : навч. посібник [Електронний ресурс] / О.В. Винославська. – К.: ІНКООС, 2005. – Режим доступу: http://www.ebk.net.ua/Book/psychology/vinoslavska_psihologiya/introduction.htm.
2. Сайт психологія щасливої життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psychok.net/testy/482-test-alberta-ellisa-metodika-dagnostika-nalichiya-i-vyrazhennosti-irrationalnykh-ustanovok-ratsionalno-emotivnaya-terapiya-ret>.
3. Сайт енциклопедії практичної психології [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.psychologos.ru/articles/view/logika_emosiy.
4. [Соловйова С.Л. Довідник практичного психолога: Психотерапія \[Електронний ресурс\] / С.Л. Соловйова. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2008. – 575с. – Режим доступу: http://ibib.ltd.ua/ratsionalnyie-irrationalnyie-idei-35116.html](http://ibib.ltd.ua/ratsionalnyie-irrationalnyie-idei-35116.html).
5. Крушельницька Я.В. К 84 Фізіологія і психологія праці: підручник [Електронний ресурс] / Я.В. Крушельницька. – К.: КНЕУ, 2003. – 367 с. – Режим доступу: <http://studentsbook.com.ua/>.

6. Павелків Р.В. Загальна психологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. [Електронний ресурс] / Р.В.Павелків. – К.: Кондор, 2002. – 506 с. – Режим доступу: <http://pidruchniki.com/12560607/psihologiya/mislennya>
7. Пасічник І.Д. Психологія мислення: підручник / І.Д. Пасічник, Р.В. Каламаж, У.І. Нкітчук. – Острого: Видавництво Національного університету “Острозька академія”, 2015. – 560 с.
8. Сайт центра дистанційного образования “Елітаріум” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.elitarium.ru/irrationalnye_skrytye_ustanovki/.
9. Сайт Енциклопедії Економіста [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/emocionalnye-sostoyaniya-cheloveka.html>.
10. Сайт центра дистанційного образования “Елітаріум” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.elitarium.ru/racionalnoe_myshlenie_osnova_ushpeshnosti/.
11. Сайт енциклопедії практичної психології [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.psychologos.ru/articles/view/dolznonanizm>.
12. Сайт гуманітарно-правового портала [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psyera.ru/2414/racionalno-emotivnaya-terapiya-ellisa>.
13. Сайт енциклопедії практичної психології [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.psychologos.ru/articles/view/albert_elliszpt_vyderzhki_iz_rabot
14. Сайт енциклопедії практичної психології [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.psychologos.ru/articles/view/rept_dvoe_zn_racionalno-emocionalno-povedencheskaya_terapiya_a.ellisa.
15. Карпов А.В. Суб'єкт и об'єкт практичного мислення: колективна монографія [Електронний ресурс] / А.В. Карпов, Ю.К. Корнілов. – Ярославль: Ремдер, 2004. – 320 с. – Режим доступу: http://pedlib.ru/Books/5/0051/5_0051-65.shtml#book_page_top.

REFERENCES:

1. Vynoslavskа O.V. Psykholohiia : navch. posibnyk [Elektronnyi resurs] / O.V. Vynoslavskа. – K.: INKOS, 2005. Rezhym dostupu://http://www.ebk.net.ua/Book/psychology/vinoslavskа_psihologiya/introduction.htm.
2. Sait psykholohiia schastlyvoi zhyzny [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://psychok.net/testy/482-test-alberta-ellisa-metodika-dagnostika-nalichiya-i-vyrazhennosti-irratsionalnykh-ustanovok-ratsionalno-emotivnaya-terapiya-ret>.
3. Sait entsyklopedyy praktycheskoi psykholohyy [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: http://www.psychologos.ru/articles/view/logika_emociy.
4. Soloviova S.L. Dovidnyk praktychnoho psykholoha: Psykhoterapiia [Elektronnyi resurs] / S.L. Soloviova. – M.: AST; SPb.: Sova, 2008. – 575s. – Rezhym dostupu: <http://bib.ltd.ua/ratsionalnyie-irratsionalnyie-idei-35116.html>.
5. Krushelnytska Ia.V. K 84 Fiziolohiia i psykholohiia pratsi: pidruchnyk [Elektronnyi resurs] / Ia.V. Krushelnytska. – K.: KNEU, 2003. – 367 s. – Rezhym dostupu: <http://studentsbook.com.ua/>.
6. Pavelkiv R.V. Zahalna psykholohiia : pidruchnyk dlia stud. vyshch. navch. zakl. [Elektronnyi resurs] / R.V.Pavelkiv. – K.: Kondor, 2002. – 506 s. – Rezhym dostupu: <http://pidruchniki.com/12560607/psihologiya/mislennya>
7. Pasichnyk I.D. Psykholohiia myslennia: pidruchnyk / I.D. Pasichnyk, R.V. Kalamazh, U.I. Nkitchuk. – Ostroh: Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu “Ostrozka akademiia”, 2015. – 560 s.
8. Sait tsentra dystantsyonnoho obrazovaniia “Элитариум” [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: http://www.elitarium.ru/irrationalnye_skrytye_ustanovki/.
9. Sait Энциклопедии Экономиста [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/emocionalnye-sostoyaniya-cheloveka.html>.

10. Sait tsentra dystantsyonnoho obrazovanyia "Элитарум" [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: http://www.elitarium.ru/racionalnoe_myshlenie_osnova_ushpeshnosti/.
11. Sait entsyklopedyy praktycheskoi psykholohyy [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://www.psychologos.ru/articles/view/dolznonanizm>.
12. Sait humanytarno-pravovoho portala [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://psyera.ru/2414/racionalno-emotivnaya-terapiya-ellisa>.
13. Sait entsyklopedyy praktycheskoi psykholohyy [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: http://www.psychologos.ru/articles/view/albert_elliszpt_vyderzhki_iz_rabot
14. Sait entsyklopedyy praktycheskoi psykholohyy [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: http://www.psychologos.ru/articles/view/rept_dvoe_zn__racionalno-emocionalno-povedencheskaya_terapiya_a.ellisa.
15. Karpov A.V. Sub'ekt y ob'ekt praktycheskoho myshleniya: kollektivnaia monohrafiia [Elektronnyi resurs] / A.V. Karpov, Iu.K. Korniyov. – Yaroslavl: Remder, 2004. – 320 s. – Rezhym dostupu: http://pedlib.ru/Books/5/0051/5_0051-65.shtml#book_page_top.

Tsvietkova, O.Ye. Army officer's practical thinking and irrational mental sets. This article explores the problem of army officers' irrational mental sets and their impact on practical thinking. The basic types of irrational mental sets include sets of obligation, catastrophic sets, mandatory needs satisfaction sets, assessment sets. The author analyzes the studies on the impact of emotions on the process of problem solving problems and the possibilities of rational-emotive therapy in eliminating irrational mental sets and teaching rational sociality, thinking and social behavior. It is noted that the basic principles of rational-emotive therapy, although quite simple, are very effective and have long-lasting outcomes.

There is a relationship between the general inclination to irrational thinking and the thinking orientation: absence of irrational ideas associates with practical thinking.

Irrational mental sets have a negative impact on practical thinking. The officer who has irrational mental sets is not ready for a transformation of reality and finding original ways of solving problems. In addition, irrational mental sets provoke negative emotional states that hamper the achievement of professional goals and worsen professional performance..

Keywords: rational-emotive therapy, practical thinking, emotional states, irrational mind sets.

Відомості про автора

Цвєткова О.Є. – викладач курсу психології та педагогіки Університету українознавства Центрального будинку офіцерів Збройних Сил України м. Київ, Україна

Tsvietkova, O.E. – Lecturer, University of Ukrainian Studies at the Central House of Officers of the Armed Forces of Ukraine, Kyiv, Ukraine

УДК 159.9.016.2

Шусть В. В.

СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ПОЛІТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ МЕРЕЖЕВИХ КОМУНІАЦІЙ

Шусть В. В. Соціально-психологічні механізми формування політичних цінностей молоді засобами сучасних мережеских комунікацій. Об'єктом аналізу в даній статті є соціально-психологічні механізми формування політичних цінностей молоді України засобами сучасних мережеских комунікацій. Молода людина оцінює значимість соціально-політичних цінностей на основі численних актів

комунікації, окремих публічних і приватних думок, відповідно, при формуванні такої оцінки враховується вся інформація, що надходить до індивіда.

Висловлюючи непопулярні політичні цінності в соціальній мережі, молода людина ризикує не тільки бути підданою осуду всередині інтернет - спільноти, але також випробувати соціальний тиск в реальному житті, що ставить перед нею бар'єри у спілкуванні.

За умови анонімності користувачів відбувається зниження соціального тиску на користувача в висловлюванні думок, спричиняючи психологічний ефект розгальмовування.

Ключові слова: політичні цінності, суспільство, індивід, мережеві комунікації, соціальний тиск.

Шусть В.В. Социально-психологические механизмы формирования политических ценностей молодежи средствами современных сетевых коммуникаций. Объектом анализа в данной статье являются социально-психологические механизмы формирования политических ценностей молодежи Украины средствами современных сетевых коммуникаций. Молодой человек оценивает значимость социально-политических ценностей на основе многочисленных актов коммуникации, отдельных публичных и частных мнений, соответственно, при формировании такой оценки учитывается вся информация, поступающая к индивиду.

Выражая непопулярные политические ценности в социальной сети, молодой человек рискует не только быть порицаем внутри интернет-сообщества, но также испытать социальное давление в реальной жизни, что ставит перед ним барьеры в общении.

При анонимности пользователей происходит снижение социального давления на пользователя в высказывании мыслей, вызывая психологический эффект растормаживания.

Ключевые слова: политические ценности, общество, индивид, сетевые коммуникации, социальное давление.

Постановка проблеми. Сучасна політична реальність України потребує формування політичних цінностей розвинутого демократичного європейського суспільства – свободи слова, рівності перед законом, верховенства права, легітимності влади, права людини, недоторканості власності, демократії. Однак, шляхи вирішення вказаної проблеми потребують розробки сучасних методологічних підходів, оскільки неоднозначним є розуміння сутності політичних цінностей як загалом представниками наук про суспільство і людину, так і психологами зокрема.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Обґрунтування необхідності політичної ціннісної трансформації і пошук шляхів вирішення цієї наукової проблеми виливається в концептуальні суперечки вчених. Так, А.О. Ручка, апелюючи до моделі Р. Інглгарта, зауважує, що ціннісна зміна сьогодні зводиться до заміни «старих» цінностей (традиційних, матеріалістичних, модерних) на інші, «нові» цінності (ліберальні, постматеріалістичні, постмодерні). У цілому це означає, що в сьогочасних умовах попередні ціннісно-сміслові пріоритети втрачають своє колишнє значення. З'являються нові ціннісно-сміслові пріоритети, які разом із соціально-економічним розвитком суспільства успішно утверджуються в житті людей і повністю усувають (замінюють) «старі» цінності та смисли [Error!

Reference source not found.]. Так звана Несторівська група, що складається з українських науковців та громадських діячів підсумовує, що ставши Революцією гідності, Євромайдан унаочнив великий ціннісний струс у суспільстві і відкрив вікно можливостей для забезпечення стабільного ціннісного зсуву. Однак, це вікно також буде відкрите не вічно. Щоб домогтися безповоротності переходу до цінностей самовираження й тим самим посилити шанси реформ у напрямку сталого розвитку й відкритого доступу, слід, зокрема, зняти загрозу безпеці (у різних аспектах) і формувати бажані цінності – через освіту, мас - медії, релігійні організації тощо [**Error! Reference source not found.].**

Метою статті є аналіз соціально-психологічні механізмів формування політичних цінностей молоді засобами сучасних мережевих комунікацій.

Результати дослідження. Політична психологія аналізує психологічну сутність таких соціально-політичних цінностей як «свобода», «справедливість», «рівність», «порядок», «розвиток» та механізми їх прийняття окремими індивідами. Оскільки в рамках різних ідеологій виникають неоднозначні інтерпретації цих понять, то виникає конкурентна боротьба між вченими, які апіорі є прихильниками тієї чи іншої політичної ідеології, що є сукупністю певного набору соціально-політичних цінностей.

Як вказує провідний український соціолог А.О.Ручка, термін «цінність» отримав у філософії та науці концептуальний статус, його стали приписувати ідеям, предметам, властивостям, ситуаціям, які люди відчують і вважають за важливе і бажане у своєму житті й одночасно визнають за необхідне і обов'язкове для розвитку суспільства в цілому. У даному випадку ціннісні оцінки, ціннісні вибори людей базуються на їхньому преференційному мисленні, що формується в молодому віці і функціонує протягом усього людського життя. Характерною особливістю цього мислення є те, що воно вбирає в себе не тільки належне, але й можливе і бажане, тому пов'язується з відносно незалежним, вільним вибором людини [**Error! Reference source not found.].**

Вчений зауважує, що європейські інтелектуали, які 2001 р зібралися у Лондоні під егідою ЮНЕСКО для обговорення стратегічних питань розвитку, прийшли до висновку стосовно кризи людських цінностей у Європі тривалістю приблизно 200 років. Такий висновок вони зробили завдяки масштабності глобальних загроз: фінансово-економічної, енергетичної, продовольчої, масової міграції населення, падінню народжуваності в Європі, зростанню невизначеності, невпевненості, конфліктогенності [**Error! Reference source not found.].** На нашу думку, означені загрози свідчать не стільки про кризу людських (гадаємо, що у матеріалах ЮНЕСКО швидше йшлося про загальнолюдські цінності, у існуванні яких, як ми зазначали вище, маємо сумнів), а про кризу ціннісних систем політичних еліт провідних держав світу.

Зі схожих позицій виступає і російський філософ П. С. Гуревич, який стверджує, що сучасний людський світ охоплений кризою ціннісних орієнтацій, втратив сенс свого існування. Вчений фіксує девальвацію «універсальних людських цінностей», хоча складно знайти цінності,

універсальні для етнічно строкатих людських спільнот, навіть життя для багатьох не є найвищою цінністю. Відверто наївним виглядає смуток вченого з того, що «сучасна людина зайнята переважно задоволенням власних потреб. Вона не переймається реалізацією якихось піднесених цінностей і смислів, а обмежується в основному пошуком засобів задоволення своїх потреб». Зазначимо, що в будь-якій суспільно-історичній формації пересічна людина займалася переважно задоволенням власних потреб і потреб членів своєї сім'ї, більш того, така «зацикленість» на власних потребах була конче необхідна для біологічного виживання людини. Зрозуміла річ, соціальні потреби, потреби більш високого порядку для переважної більшості індивідів залишалися незадоволеними. Лише в новітню епоху, в зв'язку з розвитком науково-технічного прогресу, засобів масової комунікації, загальним підвищенням добробуту людей, появою вільного часу потреби більш високого рівня отримали можливість задоволення. Реалізації системи цінностей людини, на нашу думку, об'єктивно можуть завадити лише невідповідні епосі політичні режими, діяльність яких не сприятиме покращенню соціально-економічного життя країни, однак формування адекватних політичних цінностей молоді деякою мірою вирішує цю проблему, оскільки політичні цінності, в свою чергу, формують установку на політичну дію і впливають на електоральний вибір. Суголосно так званій «легенді золотого віку людства» вчений продовжує: «усе більше людей відчувають безцільність і пустоту свого життя. Тим самим створюється ціннісно - екзистенційний вакуум, який потрібно долати за допомогою нових універсальних цінностей і смислів» [4, с. 144-146]. Думається, навряд чи наші предки були сповнені екзистенційних роздумів і навряд чи П.С.Гуревичу включно з послідовниками вдасться знайти універсальні для всього людства цінності і смисли.

Людина оцінює значимість власне для неї соціально-політичних цінностей на основі численних актів комунікації, окремих публічних і приватних думок, відповідно, при формуванні такої оцінки враховується вся інформація, що надходить до індивіда: як думки, висловлені з екрану телевізора, так і звичайні розмови і публікації в блогах. Принциповим моментом в даному аспекті видається відсутність будь-яких гарантій близькості цього індивідуального сприйняття до більш об'єктивних результатів наукового дослідження. І більш того, внутрішнє уявлення про соціально-політичні цінності постійно піддається ряду соціально-психологічних ефектів, які деформують його.

Звертаючись до висновків досліджень Е. Ноель-Нойман стосовно громадської думки [**Error! Reference source not found.**], зазначимо, що кожна людина формує своє уявлення також і про соціально-політичні цінності, але мусить обмежувати себе у висловлюваннях, побоюючись вступати в конфлікт з домінуючими, висловленими в засобах масової комунікації суспільства соціально-політичними цінностями, оскільки це може викликати несхвалення його соціальної групи і, як наслідок, ізоляцію. Таким чином, носій політичних цінностей, якщо він вважає їх невідомими

соціальному оточенню в більшості випадків, або мовчить, не розкриваючи їх, або навіть при'єднується до декларантів протилежних політичних цінностей, орієнтуючись на переможців, представників пануючої думки, тим самим мінімізуючи свої соціальні ризики. Відтак інші члени суспільства будуть сприймати соціально-політичні цінності на основі інформації, наданої першим носієм, що зайняв конформну позицію, що спричинить в ряді випадків до прийняття реальною більшістю позиції мовчання.

Значного впливу на поширення і поглиблення такого роду конформізму надають засоби масової інформації, що створюють публічний інформаційний простір, з якого кожний конкретний реципієнт дістає своє уявлення про схвалювані в суспільстві соціально-політичні цінності. Як правило, ЗМІ схильні до того, щоб означувати політичні цінності переважно представників правлячого режиму, примушуючи людей ще сильніше помилятися в своїх уявленнях і приймати позицію мовчання. У свою чергу самі ЗМІ зорієнтовані на таку практику, розроблювану окремими представниками політичної еліти, і також схильні до конформної позиції в зв'язку з побоюванням владного тиску на них.

Така ситуація, зокрема, створює ідеальні умови для використання феномена «спіралі мовчання» (за Е. Ноель - Нойман) в якості інструмента маніпуляції ціннісною сферою громадян. Зрозуміло, існують відпрацьовані механізми опору маніпуляції з боку ЗМІ і поради професійних психологів [3], але за умови значного зовнішнього тиску, то ефект «спіралі мовчання» буде логічним чином підсилювати цей вплив, якщо не буде досягнуто достатнього плюралізму думок, виражених ЗМІ. Таким чином, є можливість посилення непопулярних ідей через подання їх єдиною думкою або думкою більшості, оскільки, згідно досліджень Українського центру економічних і політичних досліджень імені Олександра Разумкова, 47% громадян довіряють українським ЗМІ [1]. Як наслідок, описані ефекти унеможливають наближення до демократичних соціально-політичних цінностей.

В руслі продовження думки доречно зазначити твердження Ю.Хабермаса про те, що корисною інформацією для суспільства може бути лише інформація, задовольняюча критеріям достовірності, отримана в перебігу раціонального обговорення [**Error! Reference source not found.**], оскільки обговорення, засноване на великій кількості спотворень або, тим більше, піддане маніпулятивним впливам, не відповідає цим критеріям і його слід визнати непотрібним для суспільства.

Фактично, звертаючись до механізмів формування громадянами актуальних часу соціально-політичних цінностей, можна виділити два напрямки. Перше – результати опитувань громадської думки і виборів, легітимізуючих владу в очах населення і надаючих їй певної цінності. Друге - інші форми політичної дії, покликані вплинути на політику і прийняті рішення (сюди, наприклад, можна віднести протестну активність). Ю.Хабермас піддає сумніву саму можливість вираження цінностей мас за допомогою інструментів опитування [2], до того ж, на

думку В.І.Паніотто, цілком можливими є їх замовний характер і фальсифікація [Error! Reference source not found.],.

Але навіть оперуючи іншими формами виявлення політичних цінностей молоді, ми стикаємося з тим, що в своїх діях озираємося на сконструйоване нами уявлення про політичні цінності, яке відбувається не тільки за рахунок визнання результатів проведених опитувань, а й за рахунок комунікативних актів з представниками молодого покоління. У свою чергу, спілкування з інтерв'юером змінює власне поведінку молодої людини, характер її участі у політичному житті і, як наслідок, впливає на формування політичних цінностей.

Однак сучасний комунікативний простір характеризується значним об'ємом комунікативних актів в мережі Інтернет: 61% українців мають доступ в Інтернет, серед яких найактивнішою віковою категорією є молодь віком до 30 років (охоплення мережею — 91%) [5]. Очевидно, для нових медіа можливі певні корективи. Основним фактором, що визначає ефект «спіралі мовчання» Е. Ноель-Нойман у випадку інтернет-спілкування, є страх користувачів перед ізоляцією, негативною реакцією оточення, що створює певні соціальні ризики для індивіда.

Для здійснення соціальної ізоляції, або будь-якої іншої форми несхвалення дій індивіда, спільноті необхідно більш-менш точно визначити політичного актора, який притримується несхвалюваної більшістю точки зору, в ідеалі - повністю ідентифікувати його особистість. Межі анонімності в Інтернет-спілкуванні також є досить розмитими. Якщо говорити про пересічного користувача, а не професіонала в сфері інформаційних технологій, необхідно визнати, що навіть технічно повна анонімність є недосяжною. Втім, деанонімізація можлива теж тільки з боку фахівців, так що для більшості «жителів мережі» характерне прийняття ілюзії можливості бути анонімним. У спілкуванні, опосередкованому мережею Інтернет, Д.А.Лукашевич виділяє три рівні розкриття особистої інформації.

1. Повна анонімність. Передбачає відсутність будь-якої інформації про користувача або її мінімум, обмежений нефіксованим псевдонімом. сюди можна віднести гостьові книги, новинні коментарі і деякі інтернет - чати. В цілому даний рівень анонімності відповідав найбільш раннім формам масової комунікації в мережі.

2. Анонімність «реального» життя. Інші користувачі знають про користувача тільки як про члена їхньої віртуальної спільноти, але не як про конкретну людину, про її фізичне місцезнаходження і статус в реальному житті. На цьому рівні з'являється певна цінність статусу індивіда у віртуальному співтоваристві. Таким чином іде процес формування нових соціальних зв'язків, хоч і не заснованих на особистому знайомстві, але значимих для користувача як члена спільноти.

3. Відсутність анонімності. Інформація про себе, що надається користувачем, розкриває його особистість в реальності. В даному випадку можна вести мову про відтворення в мережі Інтернет багатьох зв'язків,

властивих реальному життю в соціумі [**Error! Reference source not found.**].

Особливо характерними такі прояви є для соціальних мереж. У випадку з повною анонімністю у користувача немає ніяких раціональних підстав вважати, що його особистість може бути розкритою і відповідно соціальний тиск на нього і ізоляція неможливі. Беручи за основну причину прояву феномену «спіралі мовчання» страх соціальної ізоляції, приходимо до висновку, що в даному випадку для індивіда через брак такого страху спіраль діяти не повинна, тобто користувач буде артикулювати свої цінності без озирання на домінуючі в групі цінності. По суті, даний тип анонімності створює умови для побудови ідеальної плюралістичної публічної сфери. Однак в реальності цей сегмент дуже незначний. Як правило, інтернет - сервіси вимагають авторизації і націлені на створення спільнот.

Часткова анонімність передбачає в подальшому певну соціальну ізоляцію і тиск на користувача. Д.А.Лукашевич вважає фактором обмеження суб'єктивну значимість спільноти для користувача, оскільки застосування обмежень в реальному світі до нього неможливо, і єдиною підставою для побоювань користувача може виступати лише його імідж в співтоваристві, негативне чи позитивне ставлення інших користувачів. У випадку тривалого існування інтернет - спільнот спостерігаються багато характерних ознак звичайних спільнот. Зокрема, постійні члени спільноти залучаються до неї досить сильно, щоб дорожити думкою про себе в цій спільноті і боятися ізоляції. Стосовно короточасних спільнот ці принципи діють не так строго, оскільки оточення змінюється більш динамічно, і тому значимість їх думки буде нижчою. У будь-якому випадку, користувач, як правило, не обмежений в можливості зміни співтовариства. До того ж значимість і стійкість віртуальних спільнот у більшості випадків нижча, ніж в реальності, оскільки дані групи не взаємодіють у зовнішньому середовищі [**Error! Reference source not found.**]. Таким чином, втрати від артикуляції власних політичних цінностей, можливо непопулярних, не такі високі, як у випадку з реальним соціальним оточенням, зміна якого є ускладненою і у індивіда менше підстав для приховування своїх реальних політичних цінностей.

Останнім часом набули розвитку соціальні мережі - сегмент Інтернету, що передбачає практично повну відсутність анонімності. Питома вага часу, проведеного в соціальних мережах, стосовно всього часу перебування в Інтернеті становить 20% [5]. Ключова особливість соціальних мереж полягає в перенесенні реальних соціальних зв'язків в простір мережі Інтернет – молода людина додає собі в «друзі», «підписники» перш за все осіб, з якими вона має знайомства за межами мережі, і, як наслідок, набуває тих же обмежень, які на неї накладає соціум в буденному житті. Висловлюючи непопулярні політичні цінності в соціальній мережі, користувач ризикує не тільки бути підданим остракізму всередині інтернет - спільноти, але також випробувати соціальний тиск в

реальному житті, що ставить перед ним бар'єр, гранично схожий з класичними випадками застосування «спіралі мовчання».

Д.А.Лукашевич зазначає, що у зв'язку з розвитком інтернет - комунікацій можна прогнозувати витіснення традиційних моделей спілкування новими варіантами соціальних зв'язків. Більш того, соціальні мережі все частіше виступають інтеграційною основою для інших мережевих майданчиків: на багатьох інтернет-ресурсах з'являється можливість публікувати інформацію, використовуючи акаунти соціальних мереж. Наявність таких можливостей провокує експансію деанонімізації стосовно раніше анонімних мереж, поширення і на них бар'єрів, які користувачеві необхідно подолати для артикуляції непопулярних політичних цінностей.

Відповідно, мережа Інтернет чинить революційний вплив на політичний процес, надає можливості створення «віртуальної публічної сфери», наприклад відомий "Майдан" і його наслідок – "Революція гідності" почалися із закликів в соціальній мережі. Нові технології полегшили пошук людей, які поділяють схожі політичні цінності і готових до боротьби за їх реалізацію.

Висновки і перспективи подальших досліджень. В цілому, в мережевих комунікаційних актах діє ефект розгальмовування, що передбачає більшу відкритість у висловлюваннях. Відповідно, процес формування політичних цінностей молоді шляхом спілкування в соціальних мережах несе менші соціальні ризики для індивіда порівняно з реальними соціальними ризиками, однак дещо спотворює сприйняття індивідом публічного простору внаслідок орієнтації користувача на ідеологічну одноманітність, знаходження і споживаного в мережі контенту.

В подальшій дослідницькій роботі планується розглянути соціально-психологічні механізми формування політичних цінностей молоді України засобами сучасних освітніх технологій.

Список використаних джерел:

1. Биченко А. Оцінка громадянами ситуації в країні, ставлення до суспільних інститутів, електоральні орієнтації. Режим доступу: <http://razumkov.org.ua/ua/napryamki/sotsiolohichni-doslidzhennia/otsinka-hromadianamy-sytuatsii-v-kraini-stavlennia-do-suspilnykh-instytutiv-elektoralni-orientatsii>
2. Бурдые П. Социология политики / Пер. с фр. Г. А. Чередниченко; сост., общ. ред. и предисл. Н. А. Шматко. М.: Socio-Logos, 1993. – 337 с.
3. Васютинський В.О. Як не стати жертвою інформаційної війни. Режим доступу: <http://tsn.ua/blogi/themes/psihology/yak-ne-stati-zhertvoyu-informaciyanoi-viyni-412737.html>
4. Гуревич П. С. Кризис ценностных ориентаций / П. С. Гуревич. — // Личность. Культура. Общество. — Т. X, вып. 5—6 (44—45). — М., - 2008. — С. 135—149.
5. Доступ до інтернету має вже 61% населення України. Режим доступу: <http://zbruc.eu/node/39312>

REFERENCES:

1. Bychenko A. Otsinka hromadyanamy sytuatsiyi v krayini, stavlennya do suspil'nykh instytutiv, elektoral'ni oriyentatsiyi. Rezhym dostupu: <http://razumkov.org.ua/ua/napryamki/sotsiolohichni-doslidzhennia/otsinka-hromadianamy-sytuatsii-v-kraini-stavlennia-do-suspilnykh-instytutiv-elektoralni-orientatsii>
2. Burd'e P. (1993) Sociologija politiki / Per. s fr. G. A. Cherednichenko; sost., obshh. red. i predisl. N. A. Shmatko. [Sociology of a policy] Moscow: Socio-Logos [in Russian].
3. Vasyutyns'kyi V.O. Yak ne staty zhertvoyu informatsiynoi viyny. Rezhym dostupu: <http://tsn.ua/blogi/themes/psihology/yak-ne-stati-zhertvoyu-informatsiynoi-viyni-412737.html>
4. Gurevich P. S. (2008) Krizis cennostnyh orientacij [The crisis of value orientations] T. H, vyp. 5,6 (44—45) Moscow: Socio-Logos [in Russian].
5. Dostup do internetu maye vzhe 61% naselennya Ukrainy [Internet access has already 61% of the population of Ukraine] Rezhym dostupu: <http://zbruc.eu/node/39312>

Shust, V.V. Socio-psychological mechanisms of formation of youth political values by means of network communication. *The article analyzes the socio-psychological mechanisms of formation of youth political values by means of network communication. Young people assess social and political values via numerous acts of communication taking into account all the information available.*

The carrier of political values tries not to disclose them or joins the declarants of opposing political values focusing on the winners, proponents of the dominant ideas, thereby minimizing the social risks.

Young people with unpopular political values are at risk of being criticized by the Internet community and under social pressure in real life which puts up barriers to communication.

The media create the public information space through which each recipient receives a specific idea about the society's approval of social and political values. The anonymity of network users reduces the pressure on their free expression causing the psychological disinhibition effect.

Computer-mediated communication causes changes in users' thinking and behaviors.

Keywords: *political values, society, individual, network communication, social pressure.*

Відомості про автора

Шусть В.В. – кандидат педагогічних наук, доцент, докторант Інституту соціальної і політичної психології НАПН України м.Київ, Україна

Shust, Vasily V. – PhD (pedagogy), Institute of Social and Political Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

УДК159.95.316.624

Яблонська Т.М., Дембицька Н.М., Вус В.І

ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

Яблонська Т.М, Дембицька Н.М., Вус В.І. Проблеми соціально- психологічної адаптації учасників бойових дій до мирного життя. У статті розглядається проблема соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до цивільного життя. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, що повернулися із зони бойових дій, представлена як діалектичний процес встановлення динамічної рівноваги у системі взаємин особистості з цивільним соціальним оточенням, який носить характер реадaptaції. Обґрунтовано зміст і показники соціально-психологічної адаптації особистості військовослужбовця, який повернувся із зони

бойових дій, зокрема: несуперечливі, узгоджені уявлення про мирне життя, про себе та інших в ньому, визначеність емоційно-ціннісного ставлення особистості до явищ цивільного життя, самоствердження, самоактуалізація, продуктивна діяльність (професійна, сімейна тощо), задоволеність основних соціальних потреб. Встановлені основні особливості адаптаційного процесу учасників бойових дій до цивільного життя.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, учасники бойових дій, самоефективність, самоактуалізація, емоційно-ціннісне ставлення, тенденції соціально-психологічної адаптації.

Яблонская Т.Н., Дембицкая Н.Н., Вус В.И. Проблемы социально-психологической адаптации участников боевых действий к мирной жизни. В статье рассматривается проблема социально-психологической адаптации участников боевых действий к гражданской жизни. Социально-психологическая адаптация военнослужащих, вернувшихся из зоны боевых действий, представлена как диалектический процесс установления динамического равновесия в системе отношений личности с гражданским социальным окружением, который носит характер реадаптации. Обосновано содержание и показатели социально-психологической адаптации личности военнослужащего, который вернулся из зоны боевых действий, в частности: непротиворечивые, согласованные представления о мирной жизни, себе и других в ней, определенность эмоционально-ценностного отношения личности к явлениям гражданской жизни, самоутверждение, самоактуализация, продуктивная деятельность (профессиональная, семейное взаимодействие и др.), удовлетворение основных социальных потребностей. Установлены основные особенности адаптационного процесса участников боевых действий к гражданской жизни.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, участники боевых действий, самоэффективность, самоактуализация, эмоционально-ценностное отношение, тенденции социально-психологической адаптации.

Постановка проблеми. Проблема соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій дуже актуальна для вітчизняної психологічної науки і практики, зумовлена необхідністю дослідження психологічних проявів і наслідків участі у бойових діях та розробки ефективних технологій психологічної допомоги демобілізованим бійцям, спрямованої на їх подальшу адаптацію та інтеграцію в суспільство.

Проблема адаптації військових до мирного життя стоїть гостро у всіх країнах, які мали досвід участі у збройних конфліктах. Відстрочені наслідки переживання особистістю участі у бойових діях виявляються, за даними науковців, у ціннісно-сміслових та моральних девіаціях [2]; негативних психічних станах (дезадаптація, зниження опірності організму, нервово-психічне перенапруження тощо) [5] та їх переході у посттравматичні стресові розлади [11; 13]. Виявлено, що при поверненні додому учасники військових операцій мають цілу низку проблем у стосунках із соціумом, а іноді й із законом, оскільки в них формується стійке небажання дотримуватися юридичних норм і правової регламентації їх професійної діяльності [7]. Зокрема, в науковій літературі описано «в'єтнамський синдром», який виявлявся у тому, що більшість демобілізованих солдат не змогли знайти свого місця в житті: суспільство

свідомо чи несвідомо відмежувало від себе осіб, які повернулися в нього «іншими», не схожими на всіх оточуючих [1].

За даними психіатрів, у 20% учасників бойових дій може розвинутися хронічний посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як реакція на події загрозливого або катастрофічного характеру. Наслідки ПТСР призводять до зміни особистості, соціальної та професійної дезінтеграції, алкоголізації і наркотизації, суїцидів. Відсутність психологічної реабілітації як системи спеціальних медико-психологічних заходів з відновлення травмованої, деформованої психіки веде до хронічного перебігу цих розладів [1; 6; 7; 11]. Отже, вивчення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, що повернулися із зони бойових дій, дасть можливість більш повно враховувати її особливості при наданні психологічної допомоги.

Метою статті є вивчення особливостей перебігу соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які повернулися із зони бойових дій (АТО, Україна).

Емпіричне дослідження було проведене в липні-серпні 2016 року на базі рекреаційно-оздоровчого комплексу м.Хирів Львівської області (Україна). Вибірку склали 110 бійців, які брали участь у військових діях в Донецькій та Луганській областях (АТО) і були демобілізовані. Середній вік досліджуваних – 32,4 років.

Методичний інструментарій дослідження склали психодіагностичні методики: методика шкалової самооцінки ПФС (О.М. Кокун, 2004 [3]), методика «Хто я?» (Кун & Макпартленд, 1984 [4]), шкала загальної самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема в адаптації В.Г.Ромека (Шварцер, Єрусалем & Ромек, 1996 [9]), опитувальник визначення рівня стресу (Л.Рідер), методика вивчення ціннісної структури масової свідомості Р. Інглхарта в модифікації М.С. Яницького (Яницький, 2012 [10]), методика «Короткий індекс самоактуалізації» (Jones & Crandall, 1986 [12]).

Обробка первинних статистичних даних (за допомогою програми SPSS.20) здійснювалась з використанням методів максимальної правдоподібності (maximum likelihood) за методом Verimax-обертання.

Виклад основного матеріалу. Проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, що повернулися із зони бойових дій, зумовлюються тим, що психіка людей, перебудована в умовах військових дій, виявляється непристосованою до мирного життя, стандартних цінностей суспільства, ставлення мирних громадян до учасників військових дій. По суті, значній частині демобілізованих військових необхідна ефективна реадаптація до умов мирного життя.

Проблема соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій в наукових джерелах знайшла відображення переважно у розгляді окремих аспектів: адаптація особистості в екстремальних умовах та її типологія [8], психологічні механізми перебігу адаптації [2; 6; 7], загальні закономірності, психологічні засади реабілітації військовослужбовців після участі у бойових діях ([1; 2; 5].

Базуючись на положеннях інтерсуб'єктного підходу, ми розглядаємо соціально-психологічну адаптацію учасника бойових дій, як складний діалектичний процес встановлення динамічної рівноваги у системі взаємин особистості демобілізованого з цивільним соціальним оточенням. По суті, йдеться про реадаптацію, що вимагає перегляду і переосмислення суб'єктом з частковою чи повною відмовою від норм і способів поведінки, соціальних ролей, а також від окремих адаптивних механізмів, їх комплексів та стратегій, які виправдовували себе і були ефективними в особливих умовах несення військової служби у бойовому підрозділі, під час ведення бою, але заважають в мирному житті. Застосовування терміну «реадаптація» у нашому дослідженні зумовлене розумінням особистісних механізмів і процесів перетворень: так, участь у бойових діях вимагала від бійця перебудови більшості психічних функцій, що забезпечувало ефективну діяльність і власне збереження життя в тих умовах; наслідки такої перебудови після повернення із зони бойових дій, в свою чергу, потребують корекції і пошуку нових особистісних ресурсів для включення у звичне цивільне життя.

Реадаптація демобілізованого – це соціально-психологічний процес, що за сприятливого перебігу веде особистість до стану адаптованості, основними параметрами якої виступають: несуперечливі, узгоджені уявлення про мирне життя, про себе та інших в ньому, визначеність емоційно-ціннісного ставлення особистості до явищ цивільного життя, переживання стану самоствердження, самоактуалізованості, безконфліктне продуктивне виконання діяльності (професійної, сімейних ролей тощо), задоволеність основних соціальних потреб. Цей процес супроводжується трансформаціями на всіх рівнях функціонування як індивідуального (особистість військовослужбовця), так і групового (цивільного оточення) суб'єктів взаємодії та творенням інтерсуб'єктного адаптаційного соціально-психологічного простору. Пошук шляхів і ресурсів досягнення суб'єктами динамічної рівноваги у системі їх взаємин відбувається як в суб'єктному, так і в інтерсуб'єктному планах.

Особистісний вимір реадаптації виявляється як процес долання суб'єктом суперечностей, проблемних ситуацій, які виникають у взаємодії з цивільним соціальним оточенням. Результатом цього процесу є корегування особистістю уявлень про себе та оточуючих, відновлення та трансформація системи життєвих пріоритетів та особистісних смислів, відновлення імовірно порушеної в умовах травматизації здатності адекватно оцінювати і контролювати широкий спектр життєвих ситуацій і ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням. В ході реадаптації особистість має перебудувати основні способи сприйняття, інтерпретування, реагування на оточуюче мирне життя та себе в ньому, віднайти внутрішні психологічні ресурси. Цей процес, на нашу думку, ускладнюється суперечливими тенденціями в усвідомленні та пізнанні військовослужбовцями соціальної реальності та себе у ній, в її оцінці та формуванні ставлення до неї, у виборі стратегій поведінки.

Специфіка протікання реадaptaційного процесу військовослужбовця значною мірою зумовлена особливостями пережитих військовослужбовцем станів психічної напруги, самоусвідомлення та продуктивністю засобів саморегуляції, з якими він включається у мирне життя.

Розглянемо особливості процесу соціально-психологічної адаптації на рівні особистості військовослужбовця, зокрема складових його самосвідомості в період адаптування до мирного життя. Отримані результати емпіричного дослідження свідчать про те, що в системі ідентичностей досліджуваних переважно більшість (63%) категорій становлять соціальні, що свідчить про важливість соціальних відносин для побудови системи ідентичності особистості демобілізованого. На основі контент-аналізу самоописів досліджуваних військовослужбовців у структурі їх соціальної ідентичності було виокремлено статева, родинну, громадянсько-суспільну, патріотичну, професійну та релігійну самоідентифікації.

Найбільш вираженою (20,6%) є самокатегоризація себе як захисника і носія бойового досвіду (категорії «боєць», «захисник»). Крім того, значне місце посідає родинна і громадянсько-суспільна ідентифікації, що можна інтерпретувати як важливість сім'ї, усвідомлення себе насамперед членом родинної спільноти і спільноти «український народ». Ці самоідентифікації відображають провідні цінності бійців, які виступали мотивами при виконанні обов'язку по захисту своєї країни («захистити сім'ю, дітей», «щоб додому не прийшла війна»). В системі соціальної ідентичності бійців представлені також статева, професійна, патріотична і релігійна складові.

Представленість особистісної ідентичності, яка передбачає усвідомлення власних якостей, має в досліджуваних значні відмінності. Лише 25% опитаних бійців дали повні самоописи, при цьому більшість їхніх позицій можна віднести до особистісної ідентичності; решта досліджуваних надали неповні самоописи, в яких представлені виключно соціальні категорії. Виявлено, що особистісні самохарактеристики досліджуваних мають переважно позитивну модальність. Опитані усвідомлюють себе як людей активних, ініціативних, комунікабельних, стійких.

Отже, можна зробити висновок про те, що уявлення про себе більшості досліджуваних когнітивно спрощені, включають переважно соціальні ролі, мають позитивну модальність. Остання є сприятливою передумовою успішної соціально-психологічної адаптації, але, з іншого боку, невисокий рівень самоусвідомлення військовослужбовців ускладнює адаптацію.

Аналіз кількісних показників оцінки самоефективності та переживання досліджуваними стресу (табл. 1) свідчить про те, що переважна більшість демобілізованих бійців (65%) оцінюють власну самоефективність досить високо, більшість з них (75%) ефективно долає стрес, про що свідчать низький (35%) або середній рівні переживання стресу (40%). Водночас, частина опитаних відзначаються високим рівнем стресу (25%) і низьким

рівнем віри у власну самоефективність (20%). Отже, можна стверджувати, що досить істотна частина демобілізованих бійців за сукупністю показників афективного компоненту знаходиться в стані дезадаптації.

Таблиця 1

Зведені показники переживання стресу та оцінки самоефективності (n=110)

Показники	Рівні, %					M	σ
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий		
Самооцінка рівня самоефективності	15	5	15	35	30	32.20	6.46
Рівень переживання стресу	35		40		25	1.33	0.83

Самооцінка досліджуваними психофізіологічного стану за методикою О.М.Кокуна представлена в таблиці 2.

Таблиця 2

Кількісні показники психофізіологічного стану військовослужбовців, що повернулися із зони бойових дій (n=110)

Показники	Рівні, %					M	σ
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий		
Самопочуття	5	5	25	20	45	8.0	3.0
Задоволеність від навчання	10	5	15	15	55	7.8	3.1
Зацікавленість у навчанні	15	5	15	10	55	7.3	3.7

Активність	5	5	20	35	35	7,3	2,9
Настрій	10	15	10	25	40	7,2	3,1

З даних таблиці видно, що опитані схильні давати досить високу оцінку власного психофізіологічного стану. Зокрема, вони високо оцінюють власне самопочуття, пізнавальну активність (задоволеність і зацікавленість в активному соціально-психологічному навчанні, оволодінні методами самопізнання, самоусвідомлення, саморегуляції в рамках реабілітаційних заходів). Високі показники зацікавленості у навчанні можна розглядати і як активний намір змінити власну позицію у соціальному просторі, як прагнення покращити форми взаємодії з соціальним оточенням. Водночас, частина досліджуваних (15-20%) характеризуються низькими або нижче середнього показниками психофізіологічного стану, що виявляються у низькому рівні активності, настрою, самопочуття, пізнавальних потреб і свідчать про складнощі соціально-психологічної адаптації.

Особливості ціннісних орієнтацій військовослужбовців вивчалися на основі трьохрівневої моделі ціннісної системи особистості М.С. Яницького. Згідно з нею, ціннісна система особистості розглядається як співвідношення орієнтації на цінності адаптації (виживання та безпека, порядок, здоров'я, матеріальний достаток), соціалізації (соціальне визнання) або індивідуалізації (незалежність, саморозвиток).

Ієрархічний порядок системи ціннісних орієнтацій демобілізованих заданий наступним співвідношенням цінностей: 1) цінності соціалізації; 2) цінності адаптації; 3) цінності індивідуалізації (табл. 3).

Таблиця 3

Кількісні показники вивчення ціннісних орієнтацій військовослужбовців, що повернулися із зони бойових дій (n=110)

Показники	Рівні, %			M	σ
	низький	середній	високий		
Цінності соціалізації	80	20	-	1.16	0.57
Цінності адаптації	90	10	-	0.75	0.62
Цінності індивідуалізації	85	15	-	0.50	0.52

Виявлене у досліджуваних домінування орієнтації на цінності соціалізації можна інтерпретувати як значущість цінностей сім'ї, соціального визнання і кар'єри. Наступною за значущістю для опитаних є

орієнтація на цінності адаптації, а саме на порядок, здоров'я, матеріальний достаток. Цінності незалежності, саморозвитку, самореалізації, свободи (орієнтація на індивідуалізацію) є найменш вираженою у структурі ціннісних орієнтацій демобілізованих.

Аналіз кількісних показників переживання самоактуалізованості свідчать про те, що переважна більшість демобілізованих бійців (90%) характеризуються середнім рівнем самоактуалізованості. Це свідчить про те, що досліджуваним властиве прагнення найбільш повно виявити і розвинути власні особистісні можливості, що є одним з найбільш потужних мотиваційних чинників їх соціальної поведінки в період адаптації до мирного життя. Вважаємо, що цей показник соціально-психологічної адаптації демобілізованих є результируючою всіх адаптаційних тенденцій особистості при переході до мирного життя. Саме пошук і «доступ» до власних психологічних ресурсів дасть можливість особистості досягнути сенс свого існування поза війною, реалізувавшись у тих професійних, громадських, сімейних ролях, що відповідають автентичності самої особистості, її внутрішнім інтенціям і прагненням.

Одним із критеріїв соціальної адаптації є безконфліктне продуктивне виконання різних видів діяльності (професійної, сімейних ролей тощо), задоволеність основних соціальних потреб особистості. Для визначення цих показників застосовувалася самооцінка досліджуваними власної соціальної успішності, включеності у взаємини з оточуючими, включеності у професійну діяльність (таблиця 4).

Таблиця 4

Кількісні показники самооцінки власної активності військовослужбовців, що повернулися із зони бойових дій (n=110)

Показники	Рівні, %			М	σ	
	низький	середній	високий			
Самооцінка рівня соціальної успішності	25	10	65	7.00	2.98	
Оцінка включеності взаємини оточуючими	у з	15	25	60	6.91	2.50
Оцінка включеності професійну діяльність	у	25	20	55	6.75	3.07

Як видно з даних таблиці, самооцінка складових власної активності більшості досліджуваних та її результативності є досить високою.

Водночас виокремлюється група військовослужбовців, показники яких знаходяться на низькому рівні (від 15% до 25% опитаних). Це свідчить про неоднорідність групи військовослужбовців, що повернулися із зони бойових дій, значні індивідуальні відмінності у процесі їх адаптації до мирного життя. Саме ця група потребує найбільшої уваги в процесі їх психологічної реабілітації.

На основі факторного аналізу емпіричних даних, отриманих за визначеними показниками соціально-психологічної адаптації досліджуваних, було виявлено 6 факторів із сумарним факторним навантаженням 81%, якісний зміст яких зумовлює особливості перебігу соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, демобілізованих із зони бойових дій. Найбільш потужний перший фактор (охоплює 32% загальної дисперсії ознак) пов'язаний з конотаціями успішності в соціально-професійній діяльності та у взаєминах з соціальним оточенням, які характерні для 54% опитаних, що свідчить про актуальність для них регулятивного поведінково-діяльнісного виміру адаптаційного процесу.

Другий фактор (із загальним внеском у сумарну дисперсію 14%) інтерпретовано як „задоволення від активного навчання”, в яке вони включені в рамках реабілітаційних заходів (активне соціально-психологічне навчання, методи самопізнання, самоусвідомлення, саморегуляції тощо). Тенденції включення у навчання з метою самозмін характерні для 21% опитаних.

Третій фактор (13% загальної дисперсії) інтерпретовано як „стратегії соціальної самоідентифікації”. Дана група показників характеризується високою виразністю маркерів соціальної ідентичності й характерна для 37% опитаних.

Четвертий фактор (9%), найбільш суперечливий, інтерпретовано як «стресогенна самоефективність, орієнтація на порядок, здоров'я та матеріальний достаток». У даній групі показників для 27% опитаних актуальними є орієнтації на цінності адаптації та оцінки результативності власної активності (самоефективність). Однак, ці орієнтації усвідомлюються як такі, що вимагають великої емоційної напруги, очевидно, слідування їм пов'язане зі стресом.

П'ятий біполярний фактор (7%) інтерпретовано як «опора на себе – опора на зовнішні сили». Він відображає дихотомію у сприйнятті власних орієнтацій на цінності індивідуалізації (свободи, самореалізації і терпимості) як опори на себе (суб'єктність), з одного боку, з іншого – як пошук опори на зовнішні сили поза власними ресурсами. Поліус індивідуалізації за даним фактором характерний для 13% опитаних, інший поліус – для 21%.

Шостий уніполярний фактор (7%) інтерпретовано як «цінності особистісного становлення і соціалізації». Актуальна для адаптаційного процесу 42% опитаних, ця факторна структура виражає адаптаційну тенденцію розвитку особистості як соціального суб'єкта шляхом інтеграції у систему власної ідентичності соціальних цінностей.

Вторинна факторизація тих структур, які були виявлені в ході процедури факторного аналізу, дозволила конкретизувати суперечності в процесі соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій, що виявилися у трьох основних тенденціях. Так, найбільш актуальною суперечністю адаптації демобілізованих до мирного життя є, з одного боку, прагнення підтвердити власні можливості і здатність до самоефективності (що завжди вимагає значних психічних сил і емоційного напруження), а, з іншого боку, цій тенденції протистоїть прагнення зберегти свою особистісно-соціальну тотожність. Іншою суперечністю є протиріччя між соціальною пристосованістю, влаштованістю в основних сферах взаємин з оточенням (у сім'ї, професії) та прагнення до самозмін. Остання суперечність у процесі соціально-психологічної адаптації демобілізованих полягає, на наш погляд, в двох несумісних тенденціях – прагненні реалізувати власну суб'єктність поряд з відчуттям узалежненості, нормативності життя. Прискіпливіший погляд на ці суперечності приводить до висновку, що основний вододіл у процесі соціально-психологічної адаптації демобілізованих проходить на межі «суб'єктної активності на рівні процесів самосвідомості – суб'єктної активності на рівні соціальної взаємодії», що зумовлює всі складнощі у досліджуваному явищі.

Таким чином, проблеми соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців виявляються у її суперечливості, основу якої складає конфлікт між потребами й тенденціями реалізації власних інтересів, прагнень і нормативністю цивільного життя.

Висновки. Соціально-психологічна адаптація демобілізованих представлена як складний діалектичний процес встановлення динамічної рівноваги у системі взаємин особистості з цивільним соціальним оточенням; як процес реадаптації, що вимагає перегляду і переосмислення суб'єктом норм і способів поведінки, соціальних ролей, адаптивних механізмів, їх комплексів та стратегій, які були ефективними в особливих умовах несення військової служби у бойовому підрозділі, але заважають у мирному житті, з частковою чи повною відмовою від них. Обґрунтовано та зміст та емпіричні показники цього процесу: несуперечливі, узгоджені уявлення про мирне життя, про себе та інших в ньому, визначеність емоційно-ціннісного ставлення особистості до явищ цивільного життя, переживання стану самоствердження, самоактуалізованості, безконфліктне продуктивне виконання діяльності, задоволеність основних соціальних потреб.

В результаті дослідження констатовано, що адаптація учасників бойових дій характеризується суперечливими тенденціями: між потребою реалізувати власні інтереси і прагнення та нормативністю, усталеністю канонів цивільного життя. Особливості цього процесу полягають, з одного боку, в тенденції активно, дієво врегульовувати власне життя, спираючись переважно на ресурси власної особистості, а з іншого – у прагненні змін і пошукові опори у оточенні. Отже, для успішної адаптації учасників бойових дій, перспективною бачимо таку систему психологічної допомоги,

яка передбачала б оптимізацію їх взаємин принаймні з найближчим соціальним оточенням (сім'єю, родиною, друзями, професійною спільнотою), а також соціалізації останніх в якості дієвих агентів гармонійної інтеграції демобілізованих у цивільне життя.

Список використаних джерел:

1. Буряк О.О. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні / О.О.Буряк, М.И.Гіневський, Г.Л. Катеруша //Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. – 2015. – 2(43). – Режим доступу: /Users/User/Downloads/zhups_2015_2_39.pdf
2. Величко С.В. Адаптационный потенциал военнослужащих в психологической подготовке к гражданской жизни : автореф. дис. ... на соиск. уч. степ. канд. псих. наук : спец. 19.00.07 – «Педагогическая психология» / Сергей Владимирович Величко. – Ставрополь, 2014. – 14 с.
3. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. / О.М.Кокун . – К.: Міленіум,2004. – 265 с.
4. Кун М. Эмпирическое исследование установок личности на себя. Современная зарубежная социальная психология: тексты / М.Кун. – М. : Изд-во МГУ, 1984.– С. 180–187.
5. Лесков В.О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів [Socio-psychological rehabilitation of military personnel from areas of military conflicts: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 - «Психологія діяльності в особливих умовах» / Валерій Олександрович Лесков. – Хмельницький, 2008. – 22 с.
6. Михайлов Б.В., Сердюк О.І., Галаченко О.О., Галаченко В.В., Вашкіте І.Д. Особливості перебігу посттравматичного стресового розладу у демобілізованих учасників АТО, які перебувають на реабілітації в санаторно-курортних умовах / Б.В.Михайлов, О.І.Сердюк, О.О.Галаченко, В.В.Галаченко, І.Д.Вашкіте //Український вісник психоневрології. – 2016. – №2 (87). – С.69-73.
7. Паронянц Т.П. Виникнення і прояв післятравматичних стресових розладів у працівників органів внутрішніх справ в умовах виконання миротворчої місії ООН (на прикладі колишньої Югославії) : автореф. дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.06 – «Юридична психологія» / Тігран Павлович Паронянц. – Харків, 2004. – 21 с.
8. Тополь О.В. (2015) Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції// Вісник Черкаського державного педагогічного університету. – Черкаси, 2015. – С. 230-233.
9. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самооффективности Р.Шварцера и М.Ерусалема / Р.Шварцер, М.Ерусалем, В.Ромек // Иностранная психология. – 1996. – №7. – С. 71-77.
10. Яницкий М.С. Ценностное измерение массового сознания /М.С.Яницкий. – Новосибирск: Изд-во Сибирского отделения Российской акад. наук, 2012.– 235 с.
11. Lanius R.A. Emotion modulation in PTSD: Clinical and neurobiological evidence for a dissociative subtype / R.A.Lanius, E.Vermetten, R.J. Loewenstein // American Journal of Psychiatry. – 2010. – Vol. 167. – P.640-647.
12. Jones, A., Crandall, R. Validation of a shoet index of self-actualization / A.Jones, R.Crandall // Personality and Social Psychology Bulletin. – 1986. – Vol.12. – P. 63-73.
13. Jonas, D.E., Cusack, K., Forneris, C.A. et al. Psychological and pharmacological treatments for adults with posttraumatic stress disorder (PTSD) / D.E.Jonas, K.Cusack, C.A.Forneris // Comparative Effectiveness Reviews. – 2013. – Vol. 92. – P. 145-157.

REFERENCES:

1. Buryak, O.O. (2015) Vlyskovyyj sindrom «ATO»: aktualnist ta shlyahi vyrishennya na derzhavnomu rivni [The military syndrome of "ATO": the urgency and solutions at the state level]. Zbirnyk naukovykh prats Harkivskogo universitetu Povitryanih Syl. 2(43). Harkiv /Users/User/Downloads/zhups_2015_2_39.pdf [in Ukrainian]
2. Velichko, S.V. (2014) Adaptatsionnyy potentsial voennosluzhaschih v psihologicheskoy podgotovke k grazhdanskoy zhizni [Adaptive capacity of soldiers in the psychological preparation to civilian life]. Stavropol [in Russian]
3. Kokun, O.M. (2004) Optyimizatsiya adaptatsiynykh mozhlyvostey lyudyny: psiho-fiziologichnyj aspekt zabezpechennya diyalnosti [Optimization of person's adaptation possibilities: psycho-physiological aspect of activities' support]. Kyiv: Milenium [in Ukrainian]
4. Kun, M. (1984) Empiricheskoe issledovanie ustanovok lichnosti na sebya [Empirical research of personality's attitudes on yourself]. Moskva: Izd-vo MGU. 180–187 [in Russian]
5. Leskov, V.O. (2008) Sotsialno-psihologichna reabilitatsiya viyskovosluzhbovtziv iz rayoniv viyskovykh konfliktiv [Socio-psychological rehabilitation of soldiers from areas of military conflicts]: Hmelnitkiy [in Ukrainian]
6. Mihaylov, B.V., Serdyuk, O.I., Galachenko, O.O., Galachenko, V.V., Vashkite, I.D. (2016). Osoblivosti perebigu posttravmatychnogo stresovogo rozladu u demobilizovanykh uchastnykiv ATO, yaki perebuvayut na reabilitatsii v sanatorno-kurortnykh umovah [The peculiarities of post-traumatic stress disorder of demobilized members of ATO, who is on rehabilitation in sanatorium-resort conditions]. Ukrajinjskiy visnyk psihonevrologiji, 2 (87). 69-73. [in Ukrainian]
7. Paronyants, T.P. (2004) Vynyknennya i proyav pislyatravmatichnih stresovih rozladiv u pratsivnykiv organiv vnutrishnih sprav v umovah vikonannya mirotvorchojy misiyi OON (na prykladi kolyshnoyi Yugoslavii) [The emergence and manifestation of post-traumatic stress disorders of police officers in terms of compliance with UN peacekeeping mission (for example former Yugoslavia)]. Harkiv [in Ukrainian].
8. Topol, O.V. (2015) Sotsialno-psihologichna reabilitatsiya uchastnykiv antiteroristichnoyi operatsiyi [Socio-psychological rehabilitation of ATO participants]. Bulletin of Cherkasy state pedagogical University Cherkasy. 230-233 [in Ukrainian]
9. Shvartser, R., Erusalem M., Romek V. (1996) Russkaya versiya shkaly obschey samoeffektivnosti R.Shvartsera i M.Erusalema [Russian version of the General self-efficacy scale by R. Schwarzer and M.Eerusalem]. Moskva. Inostrannaya psihologiya. №7. C. 71-77. [in Russian].
10. Yanitskiy, M.S. (2012) Tsennostnoe izmerenie massovogo soznaniya [Value measurement of the mass consciousness]. – Novosibirsk: Izd-vo Sibirskogo otdeleniya Rossiyskoy akad. nauk [in Russian].
11. Lanius, R.A. (2010) Emotion modulation in PTSD: Clinical and neurobiological evidence for a dissociative subtype. American Journal of Psychiatry, 167, 640-647 [in English].
12. Jones, A., Crandall, R. (1986) Validation of a shoet index of self-actualizationю Personality and Social Psychology Bulletin, 12, 63-73 [in English].
13. Jonas, D.E., Cusack, K., Forneris, C.A. et al. (2013) Psychological and pharmacological treatments for adults with posttraumatic stress disorder (PTSD) Comparative Effectiveness Reviews, 92, 145-157 [in English].

Yablonska, T.M., Dembytska, N.M., Vus V.I. Problems of combatants' socio-psychological adaptation to civilian life. *Psychosocial adaptation of ex-combatants is a complex process of establishing a dynamic equilibrium in the system of relations with civil social environment; a rehabilitation process that requires restructuring, even a partial or complete rejection of the individual norms, behaviors, social roles, adaptation mechanisms and strategies that have been effective in military service in a combat unit, but interfere with*

civil life. The measures of ex-combatants' socio-psychological adaptation include a consistent, agreed picture of peaceful life, themselves and others, positive attitudes to individual aspects of civil life, themselves, self-actualization, productive activity and satisfaction of basic social needs.

The contradictory trends in the demobilized soldiers' adaptation, on the one hand, is characterized by the desire to actively regulate their lives relying mainly on their own resources, on the other hand, found the support of external forces beyond its resources. Because of the considerable individual differences in the demobilized servicemen and their civil life adaptation this process needs effective psychological support.

Keywords: *socio-psychological adaptation, combatants, self-efficiency self-actualization, trends of socio-psychological adaptation.*

Відомості про автора

Яблонська Т.М. – доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, доцент кафедри психології розвитку КНУ імені Тараса Шевченка м.Київ,Україна

Дембицька Н.М. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, доцент кафедри психології розвитку КНУ імені Тараса Шевченка м.Київ,Україна

Вус В.І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Міжнародної академії управління персоналом, м.Київ,Україна

Yablonska, Tatiana M. – Dr., dept. of psychology of development, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine

Dembytska, Natalia M. – PhD, dept. of psychology of development, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine

Vus, Tatiana I. – PhD, dept. of psychology, Interregional Academy of Personnel Management, Kyiv, Ukraine

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ:

Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Том XI
Психологія особистості
Психологічна допомога особистості

Випуск 15

Головний редактор:
дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор
С. Д. Максименко

Сайт видання: <http://www.apppsychology.org.ua>

Формат 64 x 90 1/16.Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 15,67. Наклад 100 прим
Друк різнографічний.

Віддруковано в типографії:
Житомирського державного університету імені Івана Франка
Адреса: вул. В. Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна, 10008
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців,
виробників та поширювачів видавничої продукції
серія ЖТ № 10 від 07.12.2004 р.