

**Володарська Наталія Дмитрівна**

*провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник*

## **СИСТЕМНИЙ ПІДХІД У РОБОТІ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ ОСОБИСТОСТІ**

Розглядаючи причинність виникнення посттравматичних стресових розладів необхідно враховувати фактор часу, тому, що він залишає свій відбиток на будь-якій закономірності і на будь-яких уявленнях, переконаннях. Одні й ті самі причини не завжди мають однакові наслідки. За результатами досліджень Вертхаймера (1912 рік) найчастіше комбінація стимулів в часі і просторі веде до переживань, результати яких не можуть бути передбачуваними на основі знань про кожний стимул в окремоті [2]. Уявлення та переконання, якими керуються особистість у визначенні життєвих планів особистості, своїх дій, є певні висновки з життєвого досвіду. І в цих враженнях, досвіді людини є певні викривлення, недостовірність, обмеженість, неадекватність і надмірна узагальненість, що провокує стрес, психологічні травми і розлади. В роботі з посттравматичними розладами необхідно притримуватись методу пресупозиції. В основі цього методу закладений принцип – «люди діють завжди як найкраще з того, на що здатні» [1]. У такому випадку не залишається місця для звинувачень та образ на дії людини. Якщо в її поведінці є щось неадекватне, загрозливе, агресивне, значить існує те, що необхідно зрозуміти і допомогти (якщо це можливо) це змінити, якщо неможливо змінити – то навчити людину цього уникати. В діалозі людина проявляє себе в усій повноті часового і просторового вектору життя, причин і мотивів вчинків, планів і перспектив. Усі ці вектори окреслюють її життєву позицію, окреслюють зміст її внутрішнього світу [2].

Метод переживання травматичного досвіду в діалозі застосовується в роботі з посттравматичними стресовими розладами, з метою переведення цих

переживань клієнта в історію його біографії. В основу техніки покладений механізм відновлення лінії часу через створення нової історії, нарративу подій. Через реконструкцію життєвих подій, що травмували клієнта проговорюються переживання і усвідомлюється часова перспектива життєвих змін. Важливим стає готовність особистості до терапевтичних інтервенцій. Детальний опис подій активізує механізм поєднання окремих спогадів, усвідомлення цілісної картини. Цей засіб спрямований на механізм цілісності сприйняття подій. Переживання травм через розповідь, діалог активізує відновлення образу Я, його цілісності. Витіснені переживання (агресія, гнів, злість, розгубленість і т.інш.) особистості, що викликають розбалансованість, мозаїчність спогадів можуть перейти з підсвідомого в свідомі.

Технологія «Я і мій ресурс» передбачає відновлення особистісного ресурсу. Завдання для клієнта – зліпити, намалювати або описати свій ресурс. В цих технологіях задіяний механізм ідентифікації клієнта з бажаними особистісними характеристиками, яких йому бракує в кризовому стані. Пошук особистісних ресурсів активізує появу нових життєвих стратегій, форм психологічних захистів і стратегій нападу, відбувається їх регуляція. За рахунок механізму дистанціювання від минулого травматичного досвіду відновлюється емоційний стан особистості, відбувається трансформація травматичного досвіду в біографічний. Принцип «тут і тепер» створює умову усвідомлення і прийняття власних потреб, бажань в новій історії, що активізує побудову нових життєвих цілей. Травматизація провокує повторення станів фрустрації за рахунок певних тригерів. Завданням терапії є виявлення що саме викликає підвищення емоційної напруги і за рахунок чого можливе її зниження. Одним з тригерів підняття емоційної напруги може стати індивідуальна тайна, що руйнує діалог, взаємодію, довірливе ставлення до партнер, що ускладнює, а часом, унеможлиблює діалог. Це створює перепони у внутрішньо-особистісному діалозі й партнерському спілкуванні. Повноцінне спілкування, взаємодія передбачає стремління до максимальної відкритості. В цьому процесі

відбувається боротьба за максимальне саморозкриття, самовираз з розкриттям всієї повноти його душі.

Ці технології можна застосовувати як в індивідуальній, так і груповій роботі. Ефективною є робота з сімейними парами, член яких має посттравматичні розлади. Психологічна допомога проводилась в оздоровчому центрі «Хирів- інвест» 2016 році з учасниками АТО (в тому числі і їх дружинами, 12 пар), які проходили реабілітацію після поранень, контузій та посттравматичних розладів. Робота з подружжям включала обговорення наслідків посттравматичних розладів, того що сприймається як негативне, від чого бажають звільнитися. Ці наслідки сприймаються як щось набуте, після певних подій, які потребують переосмислення, зміни почуттів, переживань, ставлення до цієї ситуації. Таким чином, нові уявлення, переживання створювали нову основу для позитивної поведінки, нового ставлення до ситуації, змін в сімейних стосунках, постановки нових життєвих планів, цілей, нових перспектив в подальшій професійній діяльності.

В роботі з сімейною парою використовувалось емпатичне вислуховування, переформування послань в діалозі один з одним, технологія казкотерапії, що допомагає створенню нового досвіду в поведінці учасників оповіді. Наслідки стресової ситуації – несприйняття позицій інших, відокремлення (те що Юнг називав стадією відокремлення від хаосу і непорозуміння в найближчому оточенні) [3]. Спостерігалось відокремлення учасників групи від усталених сценаріїв власної сім'ї, родини батьків, майже усіх її членів, намагання знаходити нові стратегії відмовлятися від небажаних планів (що нав'язані родичами або знайомими). В казці, яку створювала подружня пара формувався позитивний кінець. Важлива особливість написання казки – це акцент не на драматичні події, з протиборством добра і зла, а на позитиву роль любові до життя, довіри до світу, прийняття себе та інших з усіма недосконаlostями. Головна ідея казки – можливість змінити себе, своє ставлення, бажання, мрії, плани, стратегії досягнення них, та як наслідки цих змін – зміни інших. Метафоричність сюжету казки як спільної дії допомагає

учаснику діалогу у проходженні відокремлення, самостійності у виборі життєвих стратегій, усвідомленню власних потреб, прийняттю власної цінності, значущості. Це надає можливість набуті сміливість відрізнятись від інших. Казку можна намалювати, зліпити з пластиліну. Головним є обговорення фігур у малюнку чи скульптурі, фон на якому ці фігури створені. В процесі обговорення важливим є визначення усталених стереотипів поведінки, знаходження нових.

Психологічна травма породжує співзалежну поведінку членів родини (співчуття постраждалому, постійні розмови про це, про те як «спасати»). «Спасіння» стає в центрі сімейних проблем (включаючи усіх родичів), що утримує сімейну цілісність. Така стратегія «спасіння» заважає особистості проживати травму з власною відповідальністю за наслідки своїх дій. Усі члени сім'ї починають контролювати його дії, інтереси, втручатися в особисті плани. Таке ставлення породжує симбіотичні стосунки, що створює бар'єри у вільному життєвому виборі члена сім'ї, який опинився в посттравматичному стані. В співзалежних стосунках у нього змішуються уявлення категорій «моє» і «наше», що формує розгубленість, невпевненість. Такий стан характеризує певний регрес, що є характерним у період раннього дитинства, коли дитина не здатна відповідально ставитись до своїх вчинків і батьки, сестри, брати беруть цей обов'язок на себе. Такий патерн поведінки закріплюється і перетворюється в «спасіння» в дорослому віці. Така пролонгована гіперопіка травмованого сім'єю, дружиною в посттравматичний період формує пасивність, безпомічність і як наслідок залежну поведінку. Після повернення до повсякденного життя особистості важко адаптуватися до усталених вимог до звичайних громадян («я ризикував своїм життям, а вони сиділи вдома», «чого я повинен так як усі терпіти труднощі»). Приймати що «ти такий як усі» важко. Є бажання чути підтримку «ти герой», а замість цього ускладнення у вирішенні проблем, відсутність визнання «героїзму», що провокує агресію, стан фрустрації. Спостерігається пояснення життєвих невдач причинами

надіндивідуального, позаособистісного плану («ніхто не допомагає», «не було справедливості»).

Обговорення в групі тем про причини неспроможності відповідального ставлення до своїх вчинків стає психологічною підтримкою. До кожної теми підбиралися вправи для групової та індивідуальної роботи («Відмова гри у владу і керівництво», «Побудуй власні границі», «Як позбутися ненависті до себе», «Повернись обличчям до проблеми», «Навчись знову відчувати», «Нові ставлення, нові стосунки» та інші). Головним в обговоренні причин і наслідків посттравматичних розладів стає усвідомлення власних особливостей у сприйнятті реальності, складних життєвих проблем та визначення стратегій їх подолання. Впорядкування власного поля бажань, уявлень допомагає уникнути когнітивного дисонансу, нечіткості і суперечливості в ієрархії своїх життєвих цінностей, картини світу суспільства і самого себе. Побудова життєвих перспектив допомагає орієнтуватись у спектрі можливих варіантів вирішення повсякденних проблем і визначення найближчих цілей. У намічених перспективах взаємодіють внутрішні прогностичні схеми, що спираються на відрефлексований досвід та актуальні ситуаційні детермінанти. Зміни у визначенні життєвих перспектив залежать від оточення (бажання рідних, потреби професійної громади, перспектив розвитку соціуму) і власних індивідуальних життєвих смислів, інтересів. Таким чином практика групової психологічної роботи підтвердила специфічність організації групового процесу та її змістовного наповнення.

### **Список використаних джерел:**

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии. – СПб. : «Речь» 2001. – 176 с.
2. Ільїна Ю. Н. Трансформації ментальних моделей в осіб середнього віку у кризових життєвих ситуаціях / Монографія / УДК 159.95 – 053.85:316.485 – К. : 2007. – 240 с.

3. Юнг К.Г. Избранное / Пер. с нем. Е. Б. Глушак, Г. А. Бутузов, М. А. Собоцкий, О. О. Чистяков, отв. ред. С. Л. Удових. – Мн. : ООО «Попурри», 1998. – С. 85 – 93.

**Галустян Олена Аркадіївна**

*старший науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення Навчально-наукового інституту № 4 Національної академії внутрішніх справ, підполковник поліції, кандидат юридичних наук*

**Захаренко Людмила Миколаївна**

*старший науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення Навчально-наукового інституту № 4 Національної академії внутрішніх справ, майор поліції, кандидат психологічних наук*

**Юрченко-Шеховцова Тетяна Іванівна**

*науковий співробітник наукової лабораторії з психологічного забезпечення діяльності Навчально-наукового інституту № 4 Національної академії внутрішніх справ*

## **ІНТЕРАКТИВНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ**

Професійна мотивація працівників правоохоронних органів досить часто виступає предметом дослідження у науковій літературі. Професійна мотивація є необхідною передумовою розвитку професіоналізму поліцейських, а тому вивчення питання щодо формування адекватної мотивації на навчання та подальшу службу в Національній поліції України є актуальним завданням сьогодення.

Аналіз фахової літератури з даного питання дозволив визначити, що структурними елементами професійної мотивації, згідно з науковими поглядами А. К. Маркової, є: 1) професійне покликання, 2) професійні наміри, 3) ціннісні орієнтації в професійній діяльності, 4) мотиви професійної діяльності, 5) професійні домагання, 6) професійні очікування [1]. Першим «кроком» до оволодіння професією повинно бути професійне покликання.