

мотиваційної, ціннісної сфер та в рамках комунікативних установок, які деструктивно впливають на особистість молодого спеціаліста.

Особливості професійної деформації дуже тісно пов'язані та залежні від особливостей та умов професійної діяльності. Ознаки професійної деформації посилюються в умовах воєнного стану, в умовах війни. Це дуже сильний стрес, розлад адаптації, побутові конфлікти та інші прояви професійної деформації. З огляду на це, ми вважаємо доцільним провести дослідження особливостей професійної деформації співробітників правоохоронних органів саме в залежності від умов трудової діяльності у різних підрозділах та структурах. Також представляє достатній дослідницький інтерес більш диференційовані групи, де групи співробітників були б чітко поділені по етапам професійного становлення, щоб можливо були визначити вплив саме криз кожного етапу на формування та прояви професійної деформації. Також досить великий інтерес для нас представляє вивчення кореляційних зв'язків між рівнем професійної деформації та стажем роботи співробітника.

#### **Список бібліографічних посилань**

1. Кирбят'єв О. Професійна деформація особистості працівника правоохоронного органу як причина неналежного виконання своїх обов'язків. *Юридичний вісник*. 2019. № 4. С. 204 -210.



**ДОЦЕНКО ВІКТОРІЯ В'ЯЧЕСЛАВІВНА,**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3  
Харківського національного університету внутрішніх справ*

**МІЛОРАДОВА НАТАЛІЯ ЕДУАРДІВНА,**

*доктор психологічних наук, професор,*

*професор кафедри педагогіки та психології*

*Харківського національного університету внутрішніх справ*

#### **МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА НАКОПИЧЕННЯ РЕСУРСІВ ОСОБАМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ**

В умовах військової агресії психологічна травматизація фахівців сектору безпеки і оборони є очікуваною і може призводити до змін фізіологічних, психологічних, соціально-психологічних характеристик їх особистості та усіх сфер їх життя. Наразі, для військовослужбовців, правоохоронців, рятувальників, впроваджується широкий комплекс психопрофілактичних та корекційних заходів і програм здатних мінімізувати їх психологічну травматизацію [2, 3]. Тому важливого

значення набуває проблема виокремлення і використання найбільш ефективних методів психологічної підтримки і допомоги в збереженні їх психічного здоров'я та ефективного виконання ними службових завдань.

Психологічна наука має достатню кількість ефективних методів психологічної допомоги, корекції та реабілітації осіб, які брали участь в бойових діях. Умовно ці методи можна об'єднати в наступні групи:

- ознайомлення з основними концепціями стресу, діагностичною симптоматикою посттравматичного стресового розладу (ПТСР);
- формування здорового способу життя, як основи для швидкої та ефективної мобілізації внутрішніх ресурсів після переживання важких травматичних подій;
- соціальна підтримка, розвиток соціальних навичок, формування нових стосунків;
- психологічна допомога – допомога людині в зменшенні впливу травматичних наслідків, переборенні проблем та мобілізації власних копінг-механізмів.

У більшості випадків подолання безпосередніх загроз, підтримка оточення та відновлювальні механізми психіки сприяють тому, що особи, які зазнали травми, через певний час зцілюються. Проте, можливості пристосування (психологічні, фізіологічні, соціальні) до травмівних умов війни рано чи пізно вичерпуються, що сприяє зростанню посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Психологічні наслідки переживання людиною травмівних подій залежать від багатьох факторів, зокрема:

- інтенсивності, раптовості виникнення, сили або тривалості дії факторів, що травмують;
- особистісної оцінки й ступеня суб'єктивної значимості травмуючих подій;
- адаптаційного потенціалу, психологічного ресурсу, життєстійкості особистості.

В останні роки широке поширення у психологічних дослідженнях набув ресурсний підхід, згідно якого успішність подолання наслідків психотравмівних подій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, мобілізувати і використовувати.

Поняття «ресурси» має досить широке значення. Так, автори виокремлюють зовнішні, внутрішні, природні, матеріальні, виробничі, економічні, адаптаційні, інформаційні, соціальні, фізіологічні, психологічні та багато інших видів ресурсів [5]. У якості психологічних ресурсів особистості дослідники виокремлюють низку індивідуальних характеристик, зокрема: самоефективність (А. Бандура), толерантність

до невизначеності (К. Маклейн), життєстійкість (С. Мадді), локус контролю (Дж. Роттер), здатність індивіда вибудувати інтегровану поведінку (Д. Сігел), копінг-поведінку (С. Хобфолл).

Ресурси (фізичні, психологічні, соціальні ресурси тощо) – це все те, що людина використовує для адаптації до вимог середовища (вміння, навички, досвід, моделі поведінки, здібності, якості, стани тощо), що допомагає їй у формуванні особистісної стійкості до дії стресорів.

Серед методів відновлення та накопичення ресурсів особистості, яка переживає наслідки травматичних подій, зарекомендували себе як найбільш ефективні наступні:

1) BASIC Ph Model (Mooli Lahad, Мулі Лахад) – комбінація з шести параметрів становить індивідуальний стиль боротьби з несприятливими обставинами [4]. Ізраїльський психолог-травматерапевт тривалий час досліджував способи поведінки людей у стресових ситуаціях. Він встановив, що у кожної людини є своя власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Такі висновки стали основою для моделі «BASIC Ph», яка містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає певний ресурс).

1. Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності.
2. Affect (афект): почуття, емоції.
3. Social (соціум): приналежність, родина, друзі.
4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.
5. Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, думки.
6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність.

Модель BASIC Ph допомагає швидко оцінити існуючі стратегії подолання кризи та поточний стан клієнта. Допомагає визначити, чи досить кризового втручання, чи необхідна психотерапія [4].

2) Використання метафоричних карт, зокрема COPE (О. Аялон, М. Лукянова). Карти COPE зображують травматичні події й емоційні реакції на них у символічному й метафоричному вигляді, одночасно картинки карт пропонують символи й образи полегшення, заспокоєння, впевненості. Карти COPE дозволяють увійти в контакт з витиснутими почуттями, думками й образами та допомагають визначити шлях до психологічних ресурсів.

3) Методи арт-терапії – зцілення засобами творчості і мистецтва. Як зазначають дослідники: «Арт-терапія надає можливості відновити ресурси особистості та створити нові, працювати одночасно з тілесними, образними, емоційними складовими сприйняття травматичного досвіду,

вивільнити та усвідомити сильні почуття, пов'язані з травмуючими подіями, переосмислити ці події та побудувати нові, продуктивні життєві стратегії, що сприятиме посттравматичному розвитку особистості» [1, С. 100].

Використання арт-терапевтичних методів передбачає інтерактивні форми взаємодії всіх учасників процесу і дають можливість отримати нові враження і відкрити доступ до власних можливостей креативності.

4) Формування навичок для психологічного відновлення (НПВ). Ці навички сформовані таким чином, щоб бути максимально корисними для потреб і запитів учасників травмуючих подій, а саме навички з: конструктивного мислення; формулювання проблеми, визначення її приналежності та рішення; постановки цілей і позитивної діяльності; управління реакціями; відновлення соціальних зв'язків; визначення стресових ситуацій та тригерів.

5) Метод візуально-кінестетичної дисоціації, розроблений Р. Бендлером і Дж. Гріндером, ґрунтується на положенні, що кожна людина має приховані, невикористані психічні ресурси. Головне завдання методу – забезпечення суб'єкту доступу до цих ресурсів, доведення до рівня свідомості та навчання його, як ними користуватися. Метод реалізується шляхом перегляду травматичних сцен, який здійснюється із установленням якоря на безпечне місце.

6) Моделі посттравматичного зростання (R. Janoff-Bulman):

«Сила через страждання» – пізнання людиною власних ресурсів, опанування новими копінгамі, які відкривають нові життєві перспективи;

«Психологічна готовність» – готовність людини, на основі попереднього опрацьованого травматичного досвіду, переструктурувати власну реальність таким чином, щоб у майбутньому вже не переживати стрес перед новими випробуваннями.

«Екзистенційна переоцінка» – зміна життєвих пріоритетів через нове осмислення значення духовності, релігійної віри, роль духовних цінностей, краси природи тощо.

Загалом, концепції посттравматичного зростання (Р.Тедескі, Л. Калхоун) зазначають позитивні ефекти у трьох основних сферах особистості:

1) у сприйнятті й ставленні до себе та зростанні емоційної експресивності: особи відчують себе більш досвідченими, сильними і впевненими в собі;

2) у міжособистісних відносинах: зростання цінності родинних і значимих стосунків, відданості, емпатії, здатність приймати допомогу, відкритість до нових форм поведінки;

3) поява нового світогляду: зміна життєвих пріоритетів, підвищення цінності і сенсу власного життя, нові цінності, можливості та інтереси.

Як підсумок, хочемо навести слова Т.М. Титаренко: «... психологам не слід забувати про особистісні ресурси, завдяки яким людина самостійно відновлюється після множинних психічних, фізичних, соціальних, духовних втрат. Ніякі тренінги, консультації, психотерапевтичні сесії не зможуть охопити величезні маси людей, які вже сьогодні потребують реабілітації. Тому так важливо орієнтуватися на способи психогієни, прийоми самодопомоги, які можна використовувати самостійно для підвищення стресостійкості, формування навичок самоопанування, ефективної регуляції складних емоційних станів» [5, С.34].

Пошук і опора на особистісні ресурси полегшують опанування людиною травмивного досвіду та її повернення до нормального життя. Відновлення та накопичення ресурсів особами, професійна діяльність яких наповнена переживаннями травматичних подій, може значно підвищити їх стресостійкість та вміння ефективно діяти в екстремальних умовах. Крім цього, визначення ресурсів особистості може стати основою для розробки ефективних соціально-психологічних технологій реабілітації фахівців сектору безпеки і оборони.

#### **Список бібліографічних посилань**

1. Вознесенська О.Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми / Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. С. 98-110.

2. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В. Організація та проведення профілактики психологічної травматизації у військовослужбовців Національної гвардії України // Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України: зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 червня 2022 р.). Київ : «Вид-во Людмила», 2022. С. 52-56.

3. Криволапчук В. О. Напрями профілактики психологічної травматизації захисників і захисниць України // Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України: зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 червня 2022 р.). Київ : «Вид-во Людмила», 2022. С. 56-59.

4. Микитенко Р.В., Грищенкова О.С., Золоторьов П.В., Косолапов О.П., Гончар Ю.А. Застосування моделі BASIC PH в програмі психоневрологічної реабілітації учасників бойових дій на сході України // Молодий вчений. Вип. № 6 (82), червень, 2020, С. 44-47.

5. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.



**ЖДАНОВА ІРИНА ВЯЧЕСЛАВІВНА,**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри соціології та психології Харківського національного університету внутрішніх справ*

**ДО ПИТАННЯ РАННЬОЇ ДІАГНОСТИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ  
ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Переважає більшість сучасних людей живе у стані хронічного стресу, пов'язаного з воєнними діями на території України, значним інформаційним перевантаженням та маніпулюванням, економічною дестабілізацією у суспільстві, проблемами національної та релігійної ідентичності. Це стає підґрунтям для виникнення кризових станів, соціально-психологічної дезадаптації, виснаження ресурсів особистості, збільшення кількості випадків саморуйнівної, в тому числі - суїцидальної поведінки. Як показують дослідження, за соціально-демографічними ознаками ризик суїцидальної поведінки є підвищеним у осіб, умови професійної діяльності яких є екстремальними, складними, стресогенними, а також при наявності легкого доступу до засобів реалізації самогубств, в тому числі - до вогнепальної зброї [1, с.54]. Саме до такої групи належать працівники сектору безпеки та оборони України, профілактика суїцидальної поведінки серед яких є вельми актуальним та важливим завданням в умовах воєнного стану.

Одним з основних напрямків профілактичної роботи, що може призвести до зменшення кількості суїцидів, є рання діагностика проявів суїцидальної поведінки. Оцінка суїцидальних проявів зазвичай проводиться шляхом спостереження за вербальною та невербальною поведінкою людини, а також за допомогою інтерв'ю (бесіди) з опорою на емпатичне, активне слухання. У літературі описані вербальні, емоційні, поведінкові ознаки ймовірного суїциду, які використовують для визначення суїцидального ризику. Таку оцінку може проводити будь-яка людина, яка опинилася поруч з потенційним суїцидентом. Саме тому широке впровадження просвітницьких заходів та навчальних програм не тільки для командирів, а й для всіх військовослужбовців є