

Краснокутський Микола Іванович,
науковий співробітник навчально-наукової
лабораторії екстремальної та кризової
психології науково-дослідного центру,
Національний університет цивільного захисту України,
кандидат психологічних наук, доцент
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4422-1505>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

На сьогоднішній день проблемами психологічного стану відновлення здоров'я, які є дуже актуальними, займаються у багатьох країнах світу. Так у країнах НАТО військовим надається професійна психологічна допомога, яка спрямована на своєчасне виявлення психологічних відхилень, що сприятиме скорішому полегшенню самопочуття та більш швидкому поверненню до нормального способу життя. [7. с.132].

Такі групи, психологічної допомоги військовим, зазвичай складаються з психологів, психіатрів, медсестер, соціальних працівників та капеланів.

Виходячи зі сказаного, у ході нашого дослідження до невіршених проблем належать соціально-психологічні технології відновлення психологічного здоров'я людей, які брали участь у бойових діях, мають травматичний досвід, втратили почуття безпеки внаслідок вимушеного переселення з окупованих територій (ВПО) та населення, яке перебувало в зоні бойових дій.

Проведений аналіз сучасних бойових дій в Україні та врахування виникаючих психологічних факторів, які сьогодні є найбільш актуальними в нашій держав, безперечно сприятиме не лише подоланню посттравматичних стресових станів, а й покращенню якості життя суспільства.

Метою дослідження є розробка комплексного підходу до збереження та відновлення психологічного здоров'я особи, яка постраждала внаслідок тривалих бойових дій (військовослужбовці, ВПО та населення, яке перебувало в зоні бойових дій).

Велику увагу за останні роки, приділяють у своїх наукових дослідженнях вітчизняні та закордонні психологи, які працюють у сфері особистого здоров'я: М.С. Дворник, Ю.Д. Гундертайло, В. Климчук, К.В. Мирончак, М.О. Чернявська, D. Jodelet, D.M. Crone, M. Sarkar, які у своїх працях особливу увагу приділяють формам

організації соціального супроводу постраждалої людини, методам роботи з ПТСР. Також на нашу думку осередком відновлення особистості на індивідуально-психологічному рівні є можливості підвищення емоційної стійкості як здатності контролювати власні емоційні стани в ситуаціях взаємодії.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

- розробити теоретико-методологічні основи технологій відновлення психологічного здоров'я особистості;

- дослідити технології соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців, ВПО та населення, яке перебувало в зоні бойових дій;

- визначити методи мобілізації особистісних ресурсів, що забезпечують ефективність соціально-психологічної реабілітації.

В рамках дослідження використовувалися такі методи: метод феноменологічного аналізу особистості та втручання в групове консультування, методи опитування, процедур нарративного аналізу.

У ході дослідження встановлено, що наслідки тривалої військової травми необхідно аналізувати в повному діапазоні від негативних (ПТСР, зниження рівня психологічного здоров'я конкретної особи) до позитивних (посттравматичне зростання, активізація життєтворчості). Негативні наслідки проявляються на соціально-психологічному рівні як зниження схильності до співпраці, здатності до співпереживання, падіння довіри до світу; на ціннісно-смысловому рівні як втрата здатності знаходити нові життєві перспективи, погіршення осмислення пережитого, зниження здатності отримувати задоволення від повсякденного життя; на індивідуально-психологічному рівні як переживання розщеплення, порушення цілісності, деструктивні зміни ідентичності, зниження потреби в самореалізації, зниження рівноваженості, адаптивності. Експериментально встановлено, що емоційна стійкість визначається досвідом, який включає стрижневі уявлення і поверхневі, первинні уявлення. Отже, підвищення емоційної стійкості залежить: від балансу досвіду і поверхневих уявлень, діапазону стратегій виходу із ситуацій [3.с.132, 6.с.138].

Відповідно, основною умовою збереження психологічного здоров'я є готовність особистості творчо будувати власне життя. Засобом відновлення психологічного здоров'я є соціально-психологічна реабілітація як комплексний процес поживлення життя та підвищення суб'єктивного благополуччя. Здатність особистості керувати власним життям передбачає відновлення готовності до

самоперетворення та реалізації оновлених проєктів майбутнього в сімейній, особистісній та професійній сферах.

Реабілітація передбачає варіативність втручань з урахуванням історії життя індивіда, його можливостей і характеру травми, можливість відновлення частково втрачених функцій, профілактику ускладнень.

Висновки. Проведений аналіз та зроблені наукові дослідження довели, що основним компонентом зниження рівня психологічного здоров'я військовослужбовців, ВПО та населення, яке перебувало в зоні бойових дій є гострі переживання втрат, стан відчуженості до суспільства та праці. Відповідно що більш ефективними є технології відновлення самоефективності особистості, яка переживає втрату та життєвої неперервності. А також її конструктивного діалогу зі світом, собою та сенсом життя.

Встановлено, що відновлення психологічного здоров'я особистості передбачає залучення таких ресурсних режимів:

- базового (підвищення життєвого тонусу особистості);
- інструментального (використання мобільних додатків, які частково замінюють психологічну підтримку);
- буферного (відтворювальна дія, що сприяє відновленню особистості).

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці методів і стратегій соціально-психологічного супроводу відповідно до умов і характеру травматизації військовослужбовців, ВПО та населення, яке перебувало в зоні бойових дій

Список використаних джерел

1. Гундєртайло Ю. Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам // Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматизму. – адаптаційні можливості особистості в умовах переживання наслідків травматичних подій : Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. – с. 61–69.

2. Дворник М. С. Використання мобільних додатків як соціально-психологічна стратегія реабілітації // Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. Статей [Психологічні науки: проблеми та досягнення] / Київ. міжнар. ун-т, Ін-т соц. та політичної психології К. : КиМУ Випуск 10, 2017. – с. 53–67.

3. Климчук В. Інститут психічного здоров'я УКУ: Локальні дії для глобального впливу // Журнал Української Лікарської Асоціації Північної Америки. том. 55, № 1 (159), 2018. – с. 33–37.

4. Ларіна Т., Сидоренко Ж. Дослідження ресурсів життєздатності особистості на прикладі євромайдану 2013-2014 років в Україні // Наука і освіта № 1, 2018. – с. 139–148.

5. Лазоренко Б., Кальницька К. Досвід роботи школи психосоціальної допомоги: реадптація українських ветеранів та їх дружин // Психологічні науки: проблеми і здобутки; вип. (1). К. : КиМУ, 2018. – с. 65-69.

6. Малхазов О. Р. Технології емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій // Психологічні науки: проблеми і здобутки. Психологічні науки: проблеми і досягнення]: зб. наук. вул. Київського міжнар. ун-ту у Ін-ту соц. та політ. психології НАПН України К.: КиМУ, Вип. 11, 2018. 2018. – с. 132-147.

7. Crone D.M., Sarkar M., Mental Health first aid for the UK Armed Forces // Health Promotion International / Oxford University Press, 2019. – с. 132-139.

УДК 159.91

Куценко Дмитро Володимирович,
провідний науковий співробітник
наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення
та психофізіологічних досліджень
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, старший науковий співробітник
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4109-1482>

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПОЛІГРАФОЛОГА ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ У СКЛАДНИХ УМОВАХ

У нинішніх реаліях непростого нашого сьогодення однією із складових забезпечення діяльності багатьох структурних підрозділів МВС України стала поліграфологічна діяльність. Робота поліграфологів дозволяє вирішувати різноманітні завдання, у першу чергу у сфері кадрового забезпечення та різного роду розслідувань.

Якщо діяльність більшості підрозділів МВС України є “командною”, то робота поліграфологів здебільшого індивідуальна, у зв’язку із чим її ефективність та якість отриманих результатів у кожному випадку залежать від конкретної людини, тобто окремого спеціаліста і його особистісних якостей.

Слід зазначити, що робота поліграфолога постійно супроводжується певним набором стресових факторів, які так або інакше пов’язані із проведенням поліграфологічних досліджень, до яких можуть бути віднесені: