

УДК 159.942.5:351.743

Кіра Валеріївна КУДАР,

психолог Центру психіатричної допомоги

та професійного психофізіологічного відбору

Державної установи «Територіальне медичне об'єднання

Міністерства внутрішніх справ України по Харківській області»,

кандидат психологічних наук;



<https://orcid.org/0000-0002-1925-6431>

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОBOB'ЯЗКІВ У НЕТИПОВИХ УМОВАХ

Викладені основні погляди на тему посттравматичного зростання, показані результати дослідження посттравматичного зростання у поліцейських і військовослужбовців України після виконання службових обов'язків в умовах ООС. Виявлено відмінності у двох досліджуваних групах по результатам стандартизованої бесіди.

Дослідженню травматичного досвіду, його впливу на психологічне здоров'я службовців присвячена велика кількість наукових робіт в Україні та за кордоном, але останнім часом виникає гостра потреба перенести увагу також і на позитивні наслідки, які може спровокувати подібний досвід. Саме позитивне переосмислення службового досвіду в нетипових умовах може допомогти не тільки під час соціально-психологічної реабілітації кожного окремого службовця, а й відкрити нові погляди на психологічну допомогу після кризових і екстремальних ситуацій в цілому.

Безліч людей після переживання травми помічають позитивні зміни, які включають прийняття життя і подяку, посилення почуття особистісної сили, підвищення впевненості в собі, більш високу оцінку всього того, що може дати життя, усвідомлення нових можливостей і життєвих шляхів, а також фокусування на допомозі іншим людям. Посттравматичне зростання – це теорія, яка пояснює трансформацію особистості після отримання травматичного досвіду, заснована теорія R. Tedeschi і L. Calhoun, базується вона на тому, що люди, які постраждали від руйнівного досвіду приходили до позитивного особистісного росту згодом. R. Tedeschi пише, що «люди розвивають нове розуміння себе, світу в якому вони живуть, міжособистісних відносин, а також вибудовують більш повне розуміння того, як вони хочуть прожити своє життя» [1].

Є дві риси характеру, які підсилюють можливість переживання досвіду посттравматичного зростання: це відкритість до нового і екстраверсія. Відкриті люди більш схильні до перегляду своїх переконань і системи цінностей, а екстраверти більш активні у відреагування на травму і пошуку підтримуючих зв'язків з іншими людьми [1]. Щоб збільшити

ймовірність виникнення посттравматичного зростання, найголовнішим моментом є бажання слухати постраждалого, оскільки такі люди часто відчують, що оточуючі засуджують їх. Також важливим є ставлення самого постраждалого до ситуації, перш за все, важливе позитивне мислення, адже те, що відбувається це новий етап життя, який змушує переглянути життєві орієнтири і цінності, дозволяє чесно поглянути на сфери свого життя і виправити те, що не задовольняє.

У дослідженні, проведеному групою вчених були виявлено, що посттравматичне зростання включає в себе прагнення до нового розуміння себе, прийняття життя і життєвої перспективи, виявлено фокус на активному управлінні власним благополуччям, а також важливість знаходження в стосунках і духовна або релігійна залученість. На думку дослідників, посттравматичне зростання є завжди невід'ємною частиною психічного відновлення особистості. Під час даного зростання особливого значення набуває самопізнання, інтеграція хворобливого досвіду [4].

В іншому дослідженні було відзначено, що посттравматичне зростання безпосередньо пов'язане з більш високим рівнем прояву симптомів ПТСР. Також зростання пов'язане з більш високим рівнем задоволеності життям. Процес посттравматичного зростання дослідники описують як такий, що спочатку людина, яка пережила травму, намагається зрозуміти, що з нею сталося, впоратися з емоційними реакціями і відновити передтравматичні схеми. Цей процес описується як такий, що включає як автоматичні, так і довільні розміркування, а результатом є адаптація і зростання. Когнітивна та емоційна обробка з подальшим осмисленням травмуючої події пояснює явище посттравматичного зростання. Процес створення сенсу, який як вважається, лежить в основі посттравматичного зростання, може дати розуміння і нові форми значення в житті. У свою чергу цей процес призводить до підвищення рівня задоволеності життям і психологічного благополуччя [2].

Дослідження проводилося в ДУ «Територіальне медичне об'єднання МВС України по Харківській області», була проведена стандартизована бесіда з працівниками двох підрозділів, полк поліції особливого призначення (ІППОП) Національної поліції України (23 працівника) та військової частини Національної гвардії України (31 працівник), всі досліджувані учасники бойових дій, середній вік 34,7, всі чоловіки, всі проживають в сім'ї, мають дітей. Під час бесіди було запропоновано такі питання: 1) Чи змінилося що-небудь в загальному світогляді і ставленні до життя? 2) Як відбилася участь в ООС на відносинах з оточуючими? 3) Чи були відзначені нові потреби духовного рівня? 4) Як Ви думаєте, чи є позитивний вплив досвіду бойових дій на ваше життя?

Незважаючи на те, що підрозділи відносяться до Національної поліції України та Національної Гвардії України та мають різну специфіку

службових завдань, досліджувані відзначають однакову тенденцію до посттравматичного зростання. Тобто на перше питання досліджувані обох груп відповіли, що дійсно помітили зміну ставлення до життя в цілому, однак, якщо поліцейські говорять більше про особистісні зміни, посилення особистісних сил і психологічної стійкості, то військовослужбовці в більшій мірі відзначили зміни в розумінні міжособистісних відносин, а також життєвої перспективи, планів. Відносно змін у відносинах з оточуючими, поліцейські наголошують на тому, що стали більше цінувати свій колектив, полк став більш згуртованим, працівники більш впевненими один в одному, травматичні умови могли позитивно вплинути на встановлення більш близьких зв'язків усередині колективу, а також більш глибокому розумінню своїх бойових товаришів. Військовослужбовці навпаки ж відзначили поглиблення сімейних і родинних зв'язків, переосмислення сім'ї і дітей, бажання більше часу проводити з рідними. Поліцейські ППОП не відзначають ніяких нових духовних потреб, які б проявилися після участі в бойових діях. Військовослужбовці військової частини говорять про бажання відвідувати церкву, посилення віри в Бога або всевишній сили, які охороняють людину. Також службовці військової частини відзначили, що на перший план вийшло духовне життя і життя в цілому, а не матеріальна її складова. В цілому досліджувані відповіли, що травматичний досвід, звичайно, мав вплив на їхнє життя, відбувається переосмислення основних цінностей, матеріальні бажання, хоча і залишаються важливими в житті, проте ще додаються потреби в розумінні життя, потреба цінувати і любити життя саме по собі. Службовці відмічають, що, не дивлячись на болісні симптоми, що вони відчувають внаслідок життєвих випробувань, вони розуміють, що обставини в яких вони проходили службу, зміцнили їх особистісну силу і допомогли краще зрозуміти себе.

Отже, посттравматичне зростання відбувається одночасно з проявом симптомів ПТСР, проте одночасно і з підвищенням задоволеності життям і є невід'ємною частиною психічного відновлення особистості. Це свідчить про те, що психологічні страждання, стресові розлади супроводжуються глибокою переробкою травматичного досвіду і позитивним переосмисленням важких життєвих обставин. Дослідження показало, що поліцейські і військовослужбовці помітили зміни в сприйнятті життя, проте ці зміни стосуються різних сфер, і, можливо, пов'язані зі специфікою службової діяльності кожної групи.

Список бібліографічних посилань

1. Collier L. Growth after trauma. *Monitor on Psychology*. 2016. Vol. 47, No. 10. URL: <https://www.apa.org/monitor/2016/11/growth-trauma> (дата звернення: 20.01.2020).
2. Ines B., Marianne H., Trond H. Posttraumatic growth, posttraumatic stress and psychological adjustment in the aftermath of the 2011 Oslo bombing attack. *Health Qual Life outcomes*. 2013. P. 160.

3. Morgan J., Desmarais S., Mitchell R., Simons-Rudolph J. Posttraumatic Stress, Posttraumatic Growth and Satisfaction with life in Military. *Military Psychology*. 2017. № 5. Pp. 434–447.

4. Post-traumatic growth in mental health recovery: qualitative study of narratives / M. Slade, R. S. Egglestone, L. Blackie et al. *BMJ Open*. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-029342>.

Отримано 24.01.2020



УДК 159.92

Станіслав Олександрович ЛАРІОНОВ,

начальник кафедри психології та педагогіки факультету соціально-гуманітарних дисциплін

Національної академії Національної гвардії України (м. Харків),

кандидат психологічних наук, доцент;



<https://orcid.org/0000-0002-3027-8535>;

Олена Юрївна САШУРІНА,

аспірант Харківського національного університету внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ: ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

Викладено теоретичні міркування щодо сутності поняття психологічних ресурсів особистості, їх істотних особливостей і значення у житті людини. Наводяться погляди дослідників на різновиди психологічних ресурсів особистості.

Сучасна наука досить часто оперує поняттям ресурсу, останнім часом модним є словосполучення «людські ресурси» як мірило «кількості якісних людей» в організації чи в країні. Будь-який власник чи керівник прагне мати якомога більше ресурсів у своєму розпорядженні, адже це потенціал для реагування на виклики і складності, а також для зростання.

Психологія досить давно (вважаємо, що з відомої промови М. Селігмана при вступі на посаду директора АРА) постулювала важливість не просто звільнити людину від психологічних проблем чи психопатологічних симптомів, а й забезпечити розуміння закономірностей оптимального, благополучного життя. Така позитивна парадигма підкреслює особистісні характеристики, що відіграють буферну роль, серед них – психологічні ресурси.

Особистість як система володіє певною кількістю різноманітних ресурсів, які психологія розуміє дуже широко. В поняття ресурсу включають як структурні елементи особистості (риси характеру і темпераменту, здібності, мотивація тощо), так і міжособистісні зв'язки і стосунки людини. Наявні фізично ресурси (речі, час, гроші тощо) осмислюються