

Г. В. Мухіна

*кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
Донецького державного університету внутрішніх справ
м. Кропивницький, Україна*

ЗАЛУЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ВПСИХОТРАВМІВНИХ СИТУАЦІЯХ

Війна Росії проти України спричинила низку важких ситуацій, які для різних верств населення стали стресовими, кризовими, травмованими. Особливих випробувань зазнають мирні жителі, що перебувають у зоні бойових дій, вимушені переселенці, родини загиблих, поліцейські, працівники ДСНС, медичні працівники, військовослужбовці та їхні сім'ї, волонтери й усі інші, хто працює з потерпілими.

Цим людям важко адаптуватися до нових складних обставин, нелегко їм повсякденному житті. У них може погіршуватися і фізичне, і психічне здоров'я, загострюватися наявні проблеми та з'являтися нові.

Саме тому питання адаптування громадян України до нових складних обставин тісно перетинається з проблемою дослідження ресурсів життєздатності особистості майбутніх поліцейських, які дають змогу формувати в них необхідні навички психологічного відновлення та самореабілітації.

Грунтовний аналіз корпусу дослідницького матеріалу підтвердив тезу про те, що життєздатність як предмет вітчизняного наукового пізнання є порівняно новою категорією. Піонером у дослідженні ризику та стійкості людини був Норман Гармезі, який зосереджував свою увагу на особливостях прояву стійкості в процесі адаптації дітей до психотравмованих подій [3, с. 96].

Психотравмована подія – це будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади. Психотравмівними вважають події, що загрожують життю і фізичній цілісності людини: поранення, контузії, фізичне травмування; важкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення; картини смерті, поранень і людських страждань; суїциди і вбивства тощо [2, с. 7].

Тому цілком природною є думка, що життєздатність є реабілітаційним ресурсом психологічного здоров'я та благополуччя людини, що дає їй змогу протистояти руйнівним наслідкам психотравматизації. Позитивна установка на самоцілення та самовідновлення є запорукою успіху щодо

відновлення соціально-психологічних ресурсів особистості майбутнього поліцейського.

На думку дослідників, розвинена життєстійкість зумовлює вибір певних стратегій розподілу особистісних ресурсів під час постановки та реалізації життєвих завдань [3, с. 98]. Цікавими, на наш погляд, є дослідження щодо визначення шляхів подолання кризових ситуацій, які проводили ізраїльські вчені та на їх основі створили модель BASIC Ph.

BASIC Ph – це модель, ґрунтована на визнанні здатності особистості протистояти катастрофам, зберігати своє психічне здоров'я в будь-яких екстремальних ситуаціях [1]. У зазначеній моделі поєднаність елементів, а саме: *B (belief)* – віра й переконання; *A (affect)* – емоції; *S (social)* – соціальність; *I (imagination)* – уява; *C (cognition)* – когнітивні стратегії; *Ph (physiology)* – фізіологія, фізична активність. Ці ресурси характеризують індивідуальну, унікальну для кожної людини стратегію опірності в умовах кризи.

Аналізуючи модель BASIC Ph, акцентуємо на тому, що поєднання зазначених елементів може змінюватися в різні моменти життя й у різних ситуаціях, і майбутні поліцейські можуть обрати той чи той ресурс як домінуючий для них.

Аналіз даних, які було отримано в процесі вивчення здатності майбутніх поліцейських протистояти психотравмливим ситуаціям за допомогою методики BASIC Ph, свідчить, що переважна більшість курсантів (понад 70 %) обирають когнітивні стратегії. Когнітивні стратегії – активний збір інформації, вирішення практичних проблем, пошуки виходу через «самонавігацію», внутрішні діалоги і дискусії, визначення пріоритетності нагальних справ тощо [2, с. 29].

Друге місце (понад 40%) у курсантів серед зазначених ресурсів посідає фізична активність (Ph). І це, звичайно, не дивує, урахувавши специфіку їхнього навчання та службової діяльності. Зменшення негативних переживань відбувається через активізацію тілесних ресурсів, а саме: зайняття спортом, вправи на релаксацію, здійснення практичної діяльності тощо. Фізичне навантаження, що допомагає зняти напруження, є важливим компонентом підвищення опірності в стресовій ситуації [2, с. 29].

І на третьому місці (понад 30 %), відповідно, визначено соціальний ресурс як спосіб взаємопідтримки, прагнення долучитися до якоїсь групи, відчути себе частиною соціальної групи, прагнення до спілкування. Цей ресурс передбачає звернення за підтримкою до сім'ї, друзів чи психологів. Також можна кардинально переорієнтувати свою діяльність: допомагати іншим постраждалим, займатися волонтерською роботою тощо. Важливим моментом є занурення в соціальну роботу: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації тощо. І як результат, – отримання від інших людей підтвердження, що ти живий/жива, чимось корисний/корисна, можеш на щось впливати [1]. Отже, такий ресурс

соціальної підтримки та допомоги, як «відчуття ліктя», сприяє збереженню психологічного здоров'я особистості у складних ситуаціях [3, с. 99].

У процесі опитування недомінантними в ієрархії згаданих ресурсів визначені такі:

- А (affect)– емоційний, афективний спосіб протидії стресу – відкритий прояв емоцій, плач, сміх, обговорення пережитого з іншими, або невербальне вираження почуттів через художню діяльність, читання або написання текстів;

- В (belief) – віра й переконання. Цей ресурс стосується не лише релігійних переконань, а й патріотичних цінностей, відчуття своєї місії у світі, переконання, що в житті є сенс тощо.

- І (imagination) – один із ресурсів протидії стресу– уява, мрії та спогади про щасливі моменти й обставини для зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій.

Отже, вважаємо, використання моделі BASIC Ph допомагає зрозуміти, що стрес можна долати різними способами, оскільки універсальних способів додання стресу не існує. Будь-яка особистість має свої ресурси життєдіяльності, але важливо знати певний перелік ресурсів для подальшого їх залучення під час переживання психотравмівних ситуацій та ефективного комбінування їх між собою.

Список використаних джерел:

1. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. http://eprints.zu.edu.ua/31196/1/Havrylovska_BASIC%20Ph.pdf.

2. Основиреабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

3. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.