

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

РИБИК ЛАРИСИ АНАТОЛІЇВНИ

УДК364.62-058.835-055.2

**ДИСЕРТАЦІЯ
ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ ЗАСАДИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ДОПОМОГИ ДРУЖИНАМ ПРАВООХОРОНЦІВ, ЗАГИБЛИХ ПРИ
ВИКОНАННІ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ**

19.00.06 – юридична психологія

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук.

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ **Л.А. Рибик**

Науковий керівник: **Давидова Ольга Василівна**

кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2019

АНОТАЦІЯ

Рибик Л.А. Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.06 «Юридична психологія» – Національна академія внутрішніх справ, Київ, 2019.

Дисертацію присвячено комплексному дослідженню теоретико-прикладних засад надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків. Визначено, що психологічне забезпечення правоохоронної діяльності повинно включати в себе, крім решти напрямків, і психологічне супроводження сімей загиблих правоохоронців. Надання психологічної допомоги є необхідністю, яка зумовлена ускладненою реакцією горя через раптовість втрати.

Існуючі засади психологічного забезпечення правоохоронної діяльності дозволяють сформулювати систему психологічного супроводження членів родин загиблих правоохоронців, яка буде спрямована на підтримку, збереження та відновлення психологічного здоров'я особистості як у повсякденних, так і в екстремальних умовах, завдяки сукупно узгодженій діяльності спеціальних підрозділів психологічного забезпечення, шляхом цілеспрямованого використання науково обґрунтованих форм, методів і засобів професійної психології, та має на меті мобілізацію адаптивних здібностей. Особливо цінним є виділення комплексної системи психосоціальної підтримки, яка сприяє розвитку особистості, здатної управляти своїм психофізіологічним станом, формувати конструктивне та адаптивне мислення, встановлювати підтримуючі відносини. Найбільша ефективність психологічного супроводження досягається за умов принципів невідкладності, системності, диференційованості та етапності в наданні психологічної допомоги.

Слід урахувати, що в період кризи особистості властиве спотворення центральної структури самосвідомості – суб'єктивного образу світу, тобто уявлень і відносин до себе та навколишнього світу в цілому, що може стати передумовою розладу адаптації суб'єкта до об'єктивної реальності.

Для вирішення проблеми психотравми потрібна відповідна методологія, тому запропоновано методологію інтеграційного підходу, яка в роботі базується на принципах цілісності, генетичності, обумовленості, позитивності, потенційності, багатовимірної істини, що є напрямком професійного мислення, філософської та психологічної тенденції, яка має практичне застосування.

Метою застосування цього підходу є встановлення цілісності тканини психічної реальності через інтеграцію багатовимірної парадигми сучасної психології. Відбувається координація взаємодії людини, як складної, багатокомпонентної системи, та системи психологічної допомоги.

Для усвідомлення глибини проблематики психотравми через втрату необхідна система, здатна інтегрувати частини в єдине ціле, поєднати деталь з її контекстом. Так як свідомість є стрижнем функціонування людської особистості, то усвідомлення досвіду на конкретному етапі й здатність подальшої інтеграції в новий рівень свідомості є основною умовою розвитку та зцілення психіки.

Ураховуючи те, що ситуації втрати ніякими діями не можна вирішити проблему смерті близької людини, а контроль, управління або придушення емоцій може привести до негативних наслідків, копінг-стратегії розглядаються як синтез адекватного переживання втрати і адаптації до зміненої системи життєдіяльності, що відповідає концепції подвійного процесу поведінки подолання важких життєвих ситуацій – реакція на стрес і, безпосередньо, переживання. Вибір копінг-стратегії підпорядковується бажанням оптимальної взаємодії особистості з її життєвими обставинами, але в той же час структурно-функціональна організація психіки незмінна, незалежно від виду діяльності.

Проаналізована підтверджено наявність патологічних реакцій на кожному етапі переживання втрати, які призводять до ускладненого горя, що характеризується наявністю депресії, патологічних розладів адаптації, ПТСР,

суїцидальними тенденціями, психосоматичними розладами та іншими емоційними та поведінковими порушеннями.

В експериментальному дослідженні встановлено позитивну тенденцію змін при системному психологічному супроводженні, які виражаються в зміні сприйняття часової перспективи, підвищенні емоційного комфорту та загального рівня адаптивності, сприйнятті себе і свого нового соціального статусу.

Психологічний супровід і підтримка сім'ї в процесі переживання втрати – пролонгований процес, який включає в себе: допомогу в усвідомленні і прийнятті факту смерті члена сім'ї; надання членам родини психологічної підтримки та допомоги уреагуванні сильних почуттів, пов'язаних з болем втрати, а саме створення умов для переживання події оптимальними для людини способами; допомогу в реорганізації життя сім'ї після смерті одного з її членів.

Дослідження індивідуальності прояву реакції психіки на травмуючі події шляхом використання особистісно-міфологічного підходу стало основою створення авторської ігротерапевтичної методики для роботи з травмою за рахунок архетипної символіки, яка дає можливість вийти на глибинний рівень колективного несвідомого, що служить джерелом формування варіантів поведінки та реакцій шляхом ототожнення себе з архетипом. Тракування архетипу в рамках ігротерапії дозволяють проводити психокорекцію шляхом установлення логічного зв'язку між актами поведінки і власною інтерпретацією їх самим суб'єктом. Через рефлексію відбувається наповнення архетипічного образу власним імпульсом і індивідуальним змістом – архетип передає емотивні навантаження психіки, що, у свою чергу, відображає наслідки афективних аспектів процесу адаптації.

Ключові слова: психологічне забезпечення, психологічна допомога, практична психологія, втрата близької людини, горе, детермінанта переживання втрати, копінг-стратегії.

SUMMARY

Rybyk L.A. Theoretical and applied principles of provision of psychological assistance to the wives of law enforcement officers killed in the performance of official duties. – Qualifying scientific work on the determined that psychological support for law enforcement activities should include, in addition to other areas, psychological support of the families of dead law-enforcers. Providing psychological help is a necessity that is caused by the complicated reaction of grief due to the sudden loss of life.

Existing principles of psychological support of law-enforcement activity allow forming a system of psychological support for members of families of deceased law-enforcers, which will be aimed at maintaining, preserving and restoring the psychological health of the individual, both in daily and in extreme conditions, due to the co-ordinated activity of special units of psychological support, by purposeful use of scientifically substantiated forms, methods and means of professional psychology, and is aimed at mobilization a set of adaptive abilities. Particularly valuable is the allocation of a comprehensive system of psychosocial support that promotes the development of a person capable of managing his psychophysiological state, to form constructive and adaptive thinking, to establish supportive relationships. The greatest effectiveness of psychological support is achieved under the principles of urgency, systemicity, differentiation and phasing in the provision of psychological assistance.

It should be borne in mind that during the crisis of personality distortion of the central structure of self-consciousness - the subjective image of the world, that is, representations and relations to themselves and the world as a whole, which can become the prerequisite for the disorder of adaptation of the subject to the objective reality, is characteristic.

To solve the problem of psychotrauma a corresponding methodology is needed, therefore the methodology of the integration approach, based on the principles of integrity, geneticity, conditionality, positivity, potentiality, multidimensional truth, which is the direction of professional thinking, philosophical and psychological tendencies, which has practical application, is proposed.

The purpose of this approach is to establish the integrity of the woven psychic reality through the integration of the multidimensional paradigm of modern psychology. Coordination of human interaction, as a complex, multicomponent system, and systems of psychological help is being coordinated.

To understand the depth of the problem psychotrauma due to the loss of a system, which is able to integrate parts into a single whole, combine the detail with its context. Since consciousness is the core of the functioning of the human person, the realization of experience at a particular stage and the ability to further integrate into a new level of consciousness are the main condition for the development and healing of the psyche.

Proceeding from the fact that the situation of loss by no action can not solve the problem of the death of a loved one, and control, management or suppression of emotions can lead to negative consequences, coping strategies are considered as a synthesis of adequate experience of loss and adaptation to the changed system of life, which corresponds to the concept of double the process of behavior to overcome difficult life situations - a reaction to stress and, directly, experiences. The choice of coping strategy is subject to the desire for optimal interaction of the individual with his life circumstances, but at the same time, the structural and functional organization of the psyche is unchanged, regardless of the type of activity.

The presence of pathological reactions at each stage of the loss of life, which leads to complicated sorrow, characterized by the presence of depression, pathological disorders of adaptation, PTSD, suicidal tendencies, psychosomatic disorders and other emotional and behavioral disorders, is analyzed and confirmed.

The experimental study found a positive tendency for changes in systemic psychological support, which are expressed in changing perceptions of the time perspective, increasing emotional comfort and overall level of adaptability, perception of themselves and their new social status,

Psychological support and support of the family in the process of experiencing loss - a prolonged process, which includes: assistance in the awareness and acceptance of the death of a family member; Providing family members with psychological support and assistance in responding to the strong feelings associated with the pain of loss, namely

the creation of conditions for experiencing an event optimal in human ways; help in the reorganization of family life after the death of one of its members.

The study of the individual's manifestation of the reaction of the psyche to the traumatic event through the use of a person-mythological approach has become the basis for creating an author's game therapy method for dealing with trauma at the expense of archetypal symbols, which gives the opportunity to reach the deep level of the collective unconscious, which serves as a source of the formation of variants of behavior and reactions by identifying oneself with an archetype. Interpretation of the archetype in the framework of game therapy allows for psychocorrection by establishing a logical connection between the acts of conduct and their own interpretation by the subject itself. Reflexion is the filling of an archetypal image with its own impulse and individual meaning - the archetype transmits the emotional stresses of the psyche, which in turn reflects the consequences of the affective aspects of the process of adaptation.

Key words: psychological support, psychological help, practical psychology, loss of a close person, work of grief, program of psychological help in case of loss, determinants of loss of life, coping strategy.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Рибик Л.А. Вторинний посттравматичний стресовий розлад у дружин учасників бойових дій. *«Юридична психологія» Національної академії внутрішніх справ*. 2016. № 2 (19). С.148-157.
2. Рибик Л.А. Психологічна допомога під час переживання горя вдовами працівників правоохоронних органів. *«Юридична психологія» Національної академії внутрішніх справ*. 2016. № 1 (18) с. 108 – 115.
3. Рибик Л.А. Методика «Лабіринт. Шлях до себе» як інструмент групової корекції при психологічній травмі. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 15 – 2017. с. 437-450.
4. Рибик Л.А. «Дослідження притаманних дружинам загиблих правоохоронців копінг-стратегій, подолання втрати при системному психологічному супроводженні». *Psychological Journal: Scientific Review* / red. S. Maksymenko. — № 4. — Vol. 14. — Kyiv : H. S. Kostyuk Institute of Psychology of The National Academy of Educational Sciences of Ukraine , 2018. — 261 p., с. 165-184.
5. Рибик Л. А. Психологічна допомога під час переживання втрати – чи можемо ми допомогти людям пережити горе? *Psychological Journal: Scientific Review*. 2018. Vol. 20. P. 61–77.
6. Рибик Л. А. Зміна я-концепції дружин загиблих правоохоронців у перший рік після втрати. *«Юридична психологія» Національної академії внутрішніх справ*. 2019. № 1. С. 125–132.

*статті в наукових періодичних виданнях інших держав з наряду, з якого
підготовлено дисертацію:*

1. Рыбык Л.А. Основные этапы программы психологической помощи при переживании утраты. «Право и Закон». 2017. № 4. С. 75-79.

2. Рыбык Л.А. Теоретические и практические подходы к определению особенности психологической помощи женам погибших правоохранителей при утрате. WORLD SCIENCE. № 11(39), November 2018. С. 71-80.

які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Рыбык Л. А. Психологічна допомога вдовам учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників Антитерористичної операції*: матеріали VI міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 26 трав. 2016 р.). Київ : Нац. університет оборони України, 2016. С. 276–279.

2. Рыбык Л. А. Етимологія терміна «вдова» в контексті сучасної української наукової мови в юриспруденції. *Українська мова в юриспруденції: стан, проблеми, перспективи* : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 26 трав. 2016 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 276–279.

3. Рыбык Л. А. Ігротерапевтичні методики в психокорекції. *Med&PsyRehab*: матеріали Міжнар. конгресу з медичної і психологічної реабілітації (Київ, 30–31 жовт. 2017 р.). Київ : Українська асоціація лікарів-психологів, 2017. С. 70–72.

4. Рыбык Л. А. Генеза соціально-психологічного статусу вдови. *Правові системи суспільства: сучасні проблеми та перспективи розвитку* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 17–18 листоп. 2017 р.). Львів : Центр правн. ініціатив, 2017. С. 24–26.

5. Рыбык Л. А. Thewidows' scenario behavior problems. *Сучасні погляди на актуальні питання правових наук* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 24–25 листоп. 2017 р.). Запоріжжя : Істина, 2017. Ч. 1. С. 20–21.

6. Рыбык Л. А. Феноменологічний підхід до психологічної допомоги. *Філософські, методологічні та психологічні проблеми права* : матеріали VII

Всеукр. наук.-теорет. конф. (Київ, 11 листоп. 2017 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2017. С. 353–356.

7. Рибик Л. А. Моделі адаптивного переживання втрати близької людини. *Сучасні проблеми правової системи та державотворення в Україні* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 22–23 лют. 2019 р.). Запоріжжя : Істина, 2019. С. 112–114.

8. Рибик Л. А. Ефективність психотерапевтичних втручань для постраждалих осіб: огляд досліджень. *Право як ефективний суспільний регулятор* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 15–16 лют. 2019 р.). Львів : Центр правн. ініціатив, 2019. С. 120–122.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЧЛЕНАМ РОДИН ЗАГИБЛИХ ПРАВООХОРОНЦІВ ЯК ЮРИДИЧНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	20
1.1. Сучасний стан наукових досліджень та історичні передумови формування уявлень про сутність психологічного супроводу.....	20
1.2. Теоретичні засади психологічного супроводу членів родин загиблих правоохоронців.....	29
1.3. Психологічна характеристика феномену втрати.....	38
1.4. Сутність психологічної допомоги при втраті, як різновиді психологічної травми.....	49
Висновки до розділу 1.....	63
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ДРУЖИН ПРАВООХОРОНЦІВ, ЗАГИБЛИХ ПРИ ВИКОНАННІ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ.....	65
2.1. Методологічні засади дослідження переживання втрати дружинами загиблих правоохоронців.....	65
2.2. Провідні детермінанти та динаміка переживання психологічної травми дружинами загиблих правоохоронців.....	78
2.3. Психологічні особливості копінг-стратегій подолання втрати.....	95
2.4. Аналіз психологічних чинників адаптації особистості при переживанні втрати	112
Висновки до розділу 2.....	124
РОЗДІЛ 3. УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДРУЖИНАМ ПРАВООХОРОНЦІВ, ЗАГИБЛИХ ПРИ ВИКОНАННІ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ.....	126
3.1. Методологічні засади оптимізації психотерапевтичної роботи з травмою.....	126
3.2. Програма надання психологічної допомоги дружинам загиблих правоохоронців.....	141

3.3. Ігротерапевтична методика допомоги подолання психологічної травми.....	160
3.4. Основні результати впровадження програми психологічної допомоги.....	175
Висновки до розділу 3.....	188
ВИСНОВКИ.....	190
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	196
ДОДАТКИ.....	223

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Україна 2014 року вперше за період незалежності стикнулася з бойовими діями на своїй території, що впродовж наступних років суттєво позначилося на цивільному населенні в психологічному аспекті. Наслідками Антитерористичної операції та операції Об'єднаних сил стало суттєве збільшення втрат серед працівників правоохоронних органів: Національної поліції України, Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України та інших силових структур. За даними, які повідомив Голова Національної поліції Сергій Князев 22 серпня 2017 року під час вшанування пам'яті загиблих правоохоронців, за роки незалежності загинули 1177 осіб¹.

Це, безперечно, значна втрата як для професійного середовища, так і для кожної сім'ї загиблого правоохоронця, де гострота кризової ситуації позначається, зокрема, на дружині загиблого. Перед нею постає завдання не лише пережити втрату, а й адаптуватися до нової соціальної ролі, взяти відповідальність за сім'ю.

Державні інституції вживають заходів щодо соціальної підтримки родин загиблих правоохоронців. Ідеться про надання інформаційно-правової та медичної підтримки, оздоровчих послуг, упровадження механізму забезпечення їх усіма видами соціальних гарантій, передбачених чинним законодавством України. Водночас психологічна допомога дружинам загиблих правоохоронців у контексті системи психологічного забезпечення, специфічні методи психотерапії під час переживання горя, особливості психологічної травми внаслідок втрати, на жаль, залишаються поза увагою.

Різні аспекти психологічного забезпечення правоохоронної діяльності досліджено в працях українських учених Д. О. Александрова, В. Г. Андросюка, В. І. Барка, Ю. Б. Ірхіна, Л. І. Казміренко, І. В. Клименка, Я. Ю. Кондратьєва, В. О. Коновалової, М. В. Костицького, О. І. Кудерміної, В. С. Медведєва,

¹ У столиці вшанували загиблих правоохоронців. *Міністерство внутрішніх справ України*: [сайт]. URL http://mvs.gov.ua/ua/news/9574_U_stolici_vshanuvali_zagiblih_pravoohoronciv_FOTO_VIDEO.htm.

Л. І. Мороз, Т. Р. Морозової, І. М. Охріменка, О. П. Сєверова, О. В. Тімченка, О. П. Хохліної та ін.

Проблеми психічного стану особи, яка переживає горе через втрату близької людини, висвітлювали відомі вітчизняні та зарубіжні вчені: Д. Боулбі, Ф. Є. Василюк, Е. Кюблер-Росс, К. У. Перріш-Харра, В. Ю. Сидорова, Б. А. Смирнов, Н. В. Тарабрина та ін. Психологічну травму ґрунтовно досліджували З. Фрейд та І. Ялом. У вітчизняній психології ці дослідження активно розвивала академік Т. С. Яценко. Психологічну допомогу особистості в кризових станах розкрито в працях О. М. Бандурки, С. М. Кучеренка, О. А. Левенець, Н. В. Оніщенко, О. В. Романенко, О. В. Тімченка, В. Є. Христенко, С. І. Яковенка.

Попри чималу кількість наукових праць, присвячених дослідженню різноманітних аспектів переживання втрати, вплив психологічної травми внаслідок втрати близької людини на особистість та її адаптивні здібності залишилися поза увагою вітчизняних учених, і лише події останніх років привернули увагу до вивчення особливостей психологічної допомоги в разі втрати. Це підтверджує нагальність потреби у всебічному дослідженні феномену горя, особливостей переживання втрати, зокрема раптової, а також розробленні методології психологічної допомоги в контексті психологічного супроводу в системі психологічного забезпечення правоохоронної діяльності. Зазначене засвідчує актуальність обраної теми дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до Національного плану дій з виконання резолюції Ради безпеки ООН 1325 «Жінки, мир, безпека» на період до 2020 року, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 24 лютого 2016 р. № 113-р; основних положень Стратегії розвитку органів системи Міністерства внутрішніх справ України на період до 2020 року, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2017 р. № 1023-р; п. 11.7 Переліку пріоритетних напрямів наукового забезпечення діяльності правоохоронних органів України на 2015–2019 рр., затвердженого наказом МВС України від 16 березня 2015 р. № 275;

п. 4.2.1 Основних напрямів наукових досліджень Національної академії внутрішніх справ на 2018–2020 рр. Тему дисертації затверджено рішенням Вченої ради Національної академії внутрішніх справ 25 листопада 2015 р. (протокол № 22).

Мета і завдання дослідження. *Мета* дисертації полягає в розробленні теоретичних засад і науково обґрунтованих практичних пропозицій щодо надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків.

Досягнення зазначеної мети передбачає вирішення таких *завдань*:

- визначити теоретико-методологічні засади здійснення психологічного супроводу членів родин загиблих правоохоронців;
- надати характеристику сутності психологічної допомоги дружинам загиблих правоохоронців при втраті як різновиді психологічної травми;
- визначити детермінанти переживання психологічної травми та притаманні вдовам копінг-стратегії подолання втрати;
- дослідити вплив раптової втрати на соціально-психологічну адаптацію вдів;
- розробити й апробувати програму надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків.

Об'єктом дослідження є психологічна допомога особі при втраті нею близької людини.

Предмет дослідження – теоретичні та прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків.

Методи дослідження. Методологічною основою дисертаційного дослідження є положення сучасної наукової гносеології. Для досягнення поставленої мети, з урахуванням об'єкта й предмета дослідження, у роботі було застосовано загальнонаукові та спеціальні методи, зокрема: *діалектичний* – для забезпечення дослідження юридичних і психологічних засад психологічного супроводу членів родини загиблих правоохоронців (підрозділи 1.1–1.3, 2.1, 2.2, 3.1); *ретроспективний* – у межах вивчення стану наукового розроблення проблеми психологічної допомоги (підрозділ 1.1); *формально-логічний* – для визначення

соціальної сутності й структури психологічної допомоги при психологічній травмі внаслідок втрати (підрозділи 1.2, 2.1); *соціологічний* – під час проведення інтерв'ю й анкетування дружин загиблих правоохоронців; *синергетичний* – у межах дослідження процесів самоорганізації психіки та вивчення механізмів спонтанного формування і збереження складних когнітивних систем, аналізу сценаріїв подальшого розвитку (підрозділи 1.3, 2.2, 3.2, 3.3); *узагальнення* – для формування на основі наявних у літературі позицій нових підходів до надання психологічної допомоги (підрозділи 1.1, 1.2, 3.1); *методи математичної статистики* – під час порівняльного аналізу й узагальнення одержаних емпіричних результатів (підрозділ 2.3). Для статистичної обробки даних застосовано пакет комп'ютерних програм SPSS 23. У дослідженні застосовано низку методів *емпіричного дослідження* – анкетування, напівструктуроване інтерв'ю, методи психологічного тестування (підрозділ 2.3). На різних етапах дослідження було використано методичний інструментарій, що містив батарею діагностичних методик: методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хейма (MDICS), методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (СПА), тест «Хто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда (модифікація Т. В. Рум'янцевої), опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZPTI); тест смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва (СЖО), тест-опитувальник самоставлення В. В. Століна; опитувальник Р. Кеттела (форма С) (16-ФЛО).

Емпіричну базу дослідження становлять результати дослідницько-експериментальної роботи з дружинами загиблих правоохоронців з таких підрозділів: оперативні підрозділи – 104 особи; Національна гвардія України – 79; прикордонні війська – 57. Загалом в експериментальному дослідженні взяли участь 240 осіб.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що дисертація є першим в Україні комплексним монографічним дослідженням організаційно-правових і психологічних засад удосконалення системи психологічного супроводу сімей правоохоронців. Зокрема:

вперше:

- вивчено специфіку переживання втрати дружинами загиблих правоохоронців на основі інтегрального підходу до визначення сутності, критеріїв і наслідків психологічної травми при втраті, а також доведено необхідність комплексної системи психологічного супроводу;

- репрезентовано притаманне українській ментальності ставлення суспільства до вдів, яке полягає в активній допомозі жінкам стати повноправними й соціально реалізованими членами суспільства та виховати гідних нащадків;

- визначено, що загибель правоохоронця під час виконання службових обов'язків для дружини є екстремальною ситуацією, яка призводить до психологічної травми та можливих патологічних реакцій;

- розроблено та апробовано програму психологічної допомоги дружинам загиблих правоохоронців, яка спрямована на корекцію негативних емоційних станів, гармонізацію Я-концепції, розвиток адаптивності;

- розроблено й апробовано ігротерапевтичну методику як засіб психотерапевтичного впливу та психологічної корекції в процесі умовного моделювання реальних життєвих ситуацій особистості, яка пережила травмуючі події;

удосконалено:

- наукові підходи до визначення та систематизації детермінант переживання втрати;

- теоретико-методологічні засади дослідження динамічних характеристик нормального й патологічного переживання втрати з огляду на притаманну цьому процесу етапність;

- методологічні підходи до психологічного супроводу сімей загиблих правоохоронців;

дістало подальший розвиток:

- методологічні засади психодіагностики при переживанні втрати близької людини;

- теоретико-емпіричні уявлення про специфічні особливості застосування копінг-стратегій при переживанні втрати;
- обґрунтування принципів психологічної допомоги при втраті.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що сформульовані в роботі висновки та пропозиції впроваджені та можуть використовуватись у:

- *науково-дослідній діяльності* – для проведення подальших досліджень у сфері психології травми (акт впровадження Національної академії внутрішніх справ від 22 червня 2018 р.);
- *освітньому процесі* – під час підготовки навчально-методичних матеріалів і викладання навчальних дисциплін «Сучасні проблеми психологічного забезпечення в Національній поліції», «Психологічні проблеми сімейних відносин працівників поліції» (акт впровадження Національної академії внутрішніх справ від 20 червня 2018 р.);
- *практичній діяльності* – під час розроблення психодіагностичного та психокорекційного інструментарію психологічного супроводу сімей загиблих правоохоронців (акт впровадження військової частини № 3028 Національної гвардії України від 14 лютого 2018 р.; акт впровадження Головного управління Національної поліції в м. Києві від 16 жовтня 2018 р.).

Апробація матеріалів дисертації. Результати дисертаційного дослідження обговорено на засіданнях кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ. Основні положення та висновки дослідження оприлюднено у виступах на міжнародних, всеукраїнських науково-теоретичних і науково-практичних конференціях, а саме: VI міжвідомчій науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції» (м. Київ, 26 травня 2016 р.), XII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Українська мова в юриспруденції: стан, проблеми, перспективи» (м. Київ, 30 листопада 2016 р.), Міжнародному конгресі з медичної і психологічної реабілітації Med&PsyRehab (м. Київ, 30–31 жовтня 2017 р.), Міжнародній науково-практичній конференції

«Правові системи суспільства: сучасні проблеми та перспективи розвитку» (м. Львів, 17–18 листопада 2017 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні погляди на актуальні питання правових наук» (м. Запоріжжя, 24–25 листопада 2017 р.), VII Всеукраїнській науково-теоретичній конференції «Філософські, методологічні та психологічні проблеми права (м. Київ, 11 листопада 2017 р.).

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з анотації, вступу, трьох розділів, що містять 12 підрозділів, висновків, списку використаних джерел (285 найменувань на 27 сторінках) і шести додатків на 63 сторінках. Повний обсяг дисертації становить 286 сторінки, з них основного тексту – 184 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЧЛЕНАМ РОДИН ЗАГИБЛИХ ПРАВООХОРОНЦІВ ЯК ЮРИДИЧНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Сучасний стан наукових досліджень та історичні передумови формування уявлень про сутність психологічного супроводу

Сучасний стан суспільства, заміна соціального сприйняття образу поліцейського, активна участь правоохоронців у виявленні, запобіганні й розслідуванні злочинів, захисту державної безпеки, державного кордону та правопорядку в Україні, в антитерористичній операції і, як наслідок, системне перебування в зоні ризику, призвели до розширення досліджень у галузі юридичної психології, а саме психологічного супроводу сімей працівників правоохоронної системи загалом і, зокрема, родин загиблих правоохоронців. Перед практичними психологами постає питання про необхідність впровадження системних методів допомоги при вирішенні кризових та посттравматичних проблем.

Методологічні основи консультування жінок, які пережили загибель чоловіка, одне з актуальних напрямів, яке розробляється українськими вченими в рамках психологічного супроводу сімей поліцейських. Своєчасне надання висококваліфікованої психологічної допомоги займає значне місце в роботі практичного психолога структури. Метою надання психологічної допомоги виступає адаптація жінок до нових умов життя, вибудовування нових соціальних зв'язків, гармонізація психологічного і психофізіологічного функціонування. Психологічний аспект адаптації – це свого роду пристосування особистості до існування в суспільстві з урахуванням не тільки вимог цього суспільства, але й власних потреб та інтересів.

Аналіз сучасних наукових підходів у галузі психологічного супроводження дає можливість розкрити основні його тлумачення, розглянути різні види, показники і критерії. Психологічне супроводження як системна інтегративна технологія соціально-психологічної допомоги особистості – це складна наукова

проблема, вирішенням якої займалися багато провідних фахівців. Таких як Г. Л. Бардієр, В.І. Барко, С.П. Бочарова, А. Деркач, І. М. Д'яченко, О.В. Землянська, Л.І. Казміренко, О.М. Кокун, С. Д. Максименко, Л.М. Мітіна, В.О. Моляко, В.О. Осьодло, Л.А. Перелігіна, І.І. Приходько, В.І. Розов, О.В. Тімченко, В.В. Ягупова та ін..

Підтримка психічно здорових людей, у яких у деякі періоди життя виникають особистісні труднощі, у сучасній професійній літературі зазвичай позначають терміном «психологічне супроводження». Також деякими авторами пропонується термін «сприяння» [109; 169]; «співбуття» – це коли суспільство здійснює певну спільну діяльність, яка характеризується, насамперед, змістом цієї діяльності, її предметом [190]; «співпраця» [221]; «психологічний чи соціально-психологічний супровід» – психологічна допомога, яка запускає механізми розвитку самосвідомості особистості та активізує особистісні ресурси людини [5; 6; 23; 31; 51; 194]. Але саме глибинний зміст слова «супроводження» або «супровід» якомога краще відображає сутність психологічної допомоги особистості [24; 61; 70; 80; 202; 203; 232; 233].

Етимологія поняття супроводження має відображення в Академічному тлумачному словнику: «1. Іти, їхати разом із ким-небудь як супутник; проводити когось до певного місця. 2. Іти, їхати, охороняючи, конвоюючи і т. ін. кого-, що-небудь або показуючи шлях комусь, чомусь. 3. Постійно бути разом із ким-, чим-небудь, тісно пов'язуватися з кимось. 4. Додавати що-небудь до чогось, доповнювати що-небудь чимось» [193; с. 850].

На питання, чому саме українські вчені вказують на необхідність системної допомоги дружинам правоохоронців, можна знайти відповідь у поверхневому огляді соціального стану вдів у різні часи в різних країнах світу [173].

Якщо в Китаї та Греції жінки не користувалися ніякими правами, виховувалися таким чином, що були не пристосовані до повсякденного життя, не здатні приймати самостійно рішення і, за великим рахунком, переходили від одного опікуна – батька, до іншого – чоловіка. У цих країнах у разі вдовства жінка передавала всі права своєму старшому сину. Тобто, соціальний статус жінки

регулювався трьома правилами підпорядкування: до заміжжя коритися батькові, потім чоловіку, вдова повинна коритися синові [166]. То на протилежність у Київській Русі існувало «жіноче право». Народні традиції та морально-етичні норми були основним джерелом формування правової системи давньоруської держави. Ще в угоді князя Олега з візантійським імператором Левом у 912 була стаття, яка захищала права жінки, – окремі статті визначають міру покарання за образу жіночої честі. Образа честі жінки карається вироком як убивство вільної людини [69, с. 101].

Запровадження канонічного права в Київській Русі належить князю Володимиру. Устав, у якому визначається юрисдикція церковних судів, у тому числі щодо шлюбних відносин, займає важливе місце серед статутів, які стали основою для формування «Руської правди». Цей устав зроблено за принципом візантійських законів відносно християнської віри – зібрання церковних канонів "Номоканон ("кормча книга"). Він мав на меті християнізацію шлюбних відносин, зобов'язував суди розв'язувати родинні суперечки і захищав жінку від образ словом чи дією [225].

Повагу до жіночої долі вдови і її соціальний захист знаходимо в "Рукописанні князя Володимира Васильовича" (близько 1287р.), який написав заповіт і поділив землі та маєтності між своїм братом і дружиною. Також князь зазначив, що після його смерті княгиня може розпоряджатися власним життям, як захоче, тобто, визначив право жінки на вільний вибір [697, с. 111].

У правовому кодексі "Руська правда", котра «увібрала в себе основний пласт та структуру попередньої доби», окремі статті присвячені правам жінок зокрема, статті 88, 90, 91 [69, с. 97; 162]. У 88 ст. мова йде про захист честі і гідності жінки, а у 90 ст. та 91 ст. про майнові права вдови та доньок. Ця статті давньоруського права характерно відрізняються від західноєвропейського, вони забезпечують захист вдові.

Митрополит Іларіон (І. Огієнко) у своїй праці "Дохристиянські вірування українського народу" засвідчує право жінки стати головою родини після смерті чоловіка [77, с.365]. Документи давньоруської доби, такі як "Руська Правда",

Статут князя Володимира, Статут князя Ярослава та ін., унормували законодавчо соціальний статус жінок вище, ніж у країнах Західної Європи.

Але не тільки в правових документах ми знаходимо свідчення про стан жінки, а і в релігії. Спочатку це культ жіночого божества в язичництві і шанування Мокоші, Берегині, Матері-Землі, а в християнську епоху поширення культу Богородиці. Що стосується народних традицій, то з давнини в українських поселеннях такий був звичай: якщо чоловік загинув, збиралася громада, жінку і дітей ставили в центр кола. На цих зборах назначався “дядько”, який займався вихованням хлопчиків-сиріт, а також приймалися рішення про допомогу родині загиблого. Пізніше ми знаходимо свідчення про всесвітньо відомі українські толоки, де громада допомагала вдовам по господарству. Ці народні звичаї набули особливого значення в козацькому устрої.

Про статус вдів у період гетьманщини треба сказати окремо. Воєнізований уклад життя, постійні війни, у яких брали участь козаки, призвели до того, що в деяких селищах майже половину жіночого населення складали вдови. Особистісний захист і матеріальну підтримку гарантували не тільки норми звичайного права і державні закони, а і контроль полковників або старшин військових. Гроші виділялися з «полкових підскарбіїв», підлеглих безпосередньо генеральному підскарбію. Статус вдів-казачок прописаний і в XI ст. Конституції від 05.04.1710 [58].

Ці традиції знайшли своє продовження в положенні про «Військове правління Чорноморського козацького війська», згідно з якими вдова отримувала соціальний захист [142]. І в соціальному устрої кубанських козаків, а також у розповсюдженні вдов'їх домів на теренах Російської імперії.

У деяких районах України були селянські громади, які виконували різноманітні функції – управлінську, виробничу, фінансову-податкову, релігійну, соціальну і т. ін. Традиційно жінки не несли відповідальності перед громадою, не брали участі в зборах і в той же час не мали права на долі в громадській власності та не мали права на земельний наділ. Правом користування громадською землею володіли тільки чоловіки, це було обумовлено тим, що робота потребувала

фізичної сили, отже володіти цією землею мав право той, хто спроможний її обробляти. Вийнятком були вдови, вони мали право на наділ, це давало їм можливість годувати дітей. Вдови звільнялися від податків, поки діти були малі, а громада брала на себе роботу, справитися з якою жінці було не під силу [106; 138].

Але не можна сказати, що вдови тільки потребували захисту, вони були корисні суспільству, допомагаючи в церквах і лікарнях для бідних. У 1813 році імператриця Марія Федорівна заснувала орден «Жалісливі вдови», які не тільки допомагали в місцевих лазаретах, а і відправилися в місця боїв під час Кримської війни. Всесвітньо відомий хірург Пирогов високо оцінив їх стійкість, діяльність і старанність. Саме вдови стали родоначальниками розгорнутої системи сестер милосердя [63].

Для більш повного уявлення картини статусу вдови у світовому суспільстві розглянемо також джерела, які повідомляють про роль жінки в мусульманських країнах, у іудеїв та буддистів.

Так, у мусульманського населення Північного Кавказу жінка-вдова була соціально захищена, про що свідчать численні джерела. Над нею встановлювалася опіка та піклування до смерті або до нового заміжжя. Вдів було завжди багато, це пояснюється і війнами, а також інститутом кровної помсти. Але жінка була залежна від волі батька і родини чоловіка. У деяких регіонах, якщо вдова не погоджувалася вийти заміж за брата загиблого чоловіка, її виселяли з дому з позбавленням прав на майно чоловіка і її приданого. Якщо вдова не слухалася батька, він мав право забрати землі, які він їй дав при вступі в перший шлюб [144].

На прикладі гірських поселень євреїв Кабардино-Балкарії досліджувалося положення жінки-вдовиці в сім'ї іудеїв. В умовах існування патріархального укладу влада голови сімейства була майже не обмежена. У випадку загибелі чоловіка, якщо не було сина, управління переходило до найближчого родича – чоловіка. Ані дружина, ані донька не мали права очолювати сім'ю. Безправне положення жінки пояснюється догмами іудейської релігії, але треба зауважити, що великою повагою і безмежним авторитетом наділялася старша жінка сім'ї. Вона

одноосібно розпоряджалася усім господарством і всі жінки цієї сім'ї знаходилися в її підпорядкуванні [143].

Також ми не можемо оминати своєю увагою такий феномен як саті – самоспалення індійської вдови на похоронному багатті чоловіка. Подібна форма альтруїстичного самогубства існувала в багатьох країнах у давнину і специфіка подібного ритуалу в тім, що він отримав досить широке розповсюдження в середньовіччя і не припинявся, навіть, після заборони у XIX сторіччі. Є. Дюркгейм пов'язує це з соціальною залежністю жінки від суспільства [88]. За свідченнями арабських письменників першої половини X сторіччя Ібн-Русте і Ібн-Фадлан у слов'ян також був звичай поховання через паління. За добровільним бажанням жінку вішали поряд знебіжчиком і палили разом, а потім збирали попел у посудину і ставили на горбі [77]. Існувало повір'я, що через вогонь йде очищення і душа попадає в рай, і жінка хоче бути спалена, щоб увійти в рай за своїм чоловіком.

Отже, аналізуючи етнопсихологічні та історичні джерела, ми з упевненістю можемо стверджувати, що, по-перше, допомога ближньому є риса, притаманна українському народу; по-друге, українські жінки з давніх часів були захищені державою і правом; по-третє, на наш погляд, найголовніше, допомога жінкам надавалася, щоб вони могли стати повноправними членами суспільства і виховати гідних нащадків.

У наш час, коли українці зіткнулися з бойовими діями на своїй території, чого не було принаймні 70 років, ми маємо велику кількість втрат серед військовослужбовців, працівників правоохоронних органів – поліції, нацгвардії, прикордонної служби [177].

Психологічний аналіз воєн свідчить про досить специфічні розлади в учасників бойових дій, а, ураховуючи процес «індукції», і у членів родини, який з часом починає проявлятися в соціальній структурі. Унаслідок цього знижується якість життя окремих соціальних груп і всього суспільства в цілому [160].

Очевидною стала необхідність соціально-психологічного супроводу в системі психологічного забезпечення правоохоронців та їх сімей, а також не залишаються осторонь і родичі загиблих при виконанні службових обов'язків. Ця

допомога здійснюється фахівцями психологічної служби МВС. Зазначимо, що така робота має бути системною, постійною та проводитися на високому науково-методичному рівні, і це підтверджено багаторічною плідною роботою науковців у галузі юридичної психології [3; 7; 12; 13; 22; 28; 91; 93; 126; 128]

Таким методичним фундаментом, на наш погляд, є роботанауковців НАВС, а саме В. С. Медведєва, В. Г. Андросюка, Л. І. Казміренко, Г. О. Юхновця, О. В. Давидової. Під *системою психологічного забезпечення* вони пропонують розуміти «сукупну узгоджену діяльність спеціальних підрозділів психологічного забезпечення, науково-дослідних установ, навчальних закладів та практичних органів МВС України, спрямовану на підвищення ефективності шляхом цілеспрямованого використання науково обґрунтованих форм, методів і засобів професійної психології» [167, с.4].

Згідно з наказом МВС України від 28 липня 2004 р. № 842 «Про подальший розвиток служби психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності органів внутрішніх справ України», на практичних психологів органів внутрішніх справ України покладено широкий спектр завдань, основне – це створення ефективної системи забезпечення. У той же час окремим пунктом зазначено психологічне консультування членів сімей працівників [155]. Крім того, робота психологічної служби регулюється програмою психопрофілактичної роботи з особовим складом органів та підрозділів органів внутрішніх справ на 2013–2017 роки, схваленою рішенням колегії Міністерства 18.01.2013 № 1 КМ/1 та затвердженою наказом МВС України від 07.02.2013 № 112.

Великим здобутком науковців кафедри «Юридичної психології» НАВС ми вважаємо ті принципи, які було закладено в основу системи психологічного забезпечення, а саме:

- науковості – який полягає в науковій обґрунтованості форм, методів та засобів психологічного забезпечення;
- комплексності – заснований на взаємозв'язку методів роботи, об'єднаних спільною метою;

- юридичної правомірності – діяльність системи психологічного забезпечення повинна здійснюватися відповідно до чинного законодавства;
- об'єктивності – орієнтується на застосуванні перевірених психологічних методик із високим рівнем валідності;
- гуманізму – направлений на профілактику, передбачення і запобігання негативним наслідкам дії небезпечних та стресогенних факторів;
- діяльнісного підходу – вимагає аналізу закономірностей індивідуальних та групових проявів психіки [167, с.4]

Також вченими чітко визначено систему психологічного забезпечення. Одним з напрямків цієї системи є психологічне супроводження – комплекс психологічно обґрунтованих заходів, який забезпечує підвищення ефективності службової діяльності, працездатності та кваліфікаційного зростання особового складу.

Термін «психологічне забезпечення професійної діяльності», згідно з дослідженнями Р.А. Калениченко, з'явився в 1980-1985 рр. у системі забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів [168, с.6]. Хоча концептуальні основи психологічної підготовки працівників правоохоронних органів закладалися з початку ХХ ст. і вже у 80-х роках існувала цілісна психологічна система [9].

Професор В. С. Медведєв визначає дві знакові події в історії ОВС України, ОВС колишнього СРСР та силових відомств у цілому, що припадають на другу половину 1993 року, стосовно становлення та розвитку вітчизняної відомчої психології. Перша подія полягала у створенні психологічного факультету в Київському інституті внутрішніх справ. Дещо пізніше психологічний факультет було створено також у Харківському національному університеті внутрішніх справ. Наступною знаковою подією було створення Управління виховної та соціально-психологічної роботи Міністерства внутрішніх справ України, яке очолив О. П. Сєверов.

Саме тоді було створено нормативно-правову базу, розроблено основну концепцію, окреслено завдання та функції, розроблено організаційно-штатну структуру психологічної служби.

Значну роль у становленні психологічної служби в органах внутрішніх справ та відомчих навчальних закладах належить доктору юридичних наук, академіку НАПрН України, член-кореспонденту НАПНУМ. В. Костицькому, на ту пору – проректору Української академії внутрішніх справ.

Результатом плідної праці команди були створені відділи психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності органів та підрозділів внутрішніх справ, розроблено Концепцію психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності, Положення про службу психологічного забезпечення та Типові функціональні обов'язки психолога органу (підрозділу) внутрішніх справ України [231].

Також вагомим внеском у теорію психологічного забезпечення ми вважаємо роботи Кучеренка С. М. На його думку, «психологічне забезпечення – це комплекс заходів і засобів впливу на психіку особи та створення сприятливих соціальних умов з метою формування, підтримки та відновлення оптимальної працездатності людини у повсякденних й екстремальних умовах» [168, с.7].

Як і будь – якому реально існуючому процесі, психологічному забезпеченню притаманні певні закономірності:

1. Залежність сутності (змісту, організації та ефективності) психологічного забезпечення від різноманітних зовнішніх і внутрішніх чинників, таких як:

- соціальний та економічний стан суспільства;
- завдання, що вирішуються відомствами та їх узгодженість у роботі;
- геополітична концепція держави;
- рівень професіоналізму кадрів, що здійснюють психологічне

забезпечення.

2. У деякій мірі самостійність психологічного забезпечення, здатність впливати на суспільні відносини.

3. Перспектива покращання психологічного забезпечення на різних рівнях будь-яким учасником цього процесу [168, с.16].

Для ефективного впровадження психологічного забезпечення важливе не тільки знання посадовими особами професійних компетенцій, а і творча реалізація в роботі. Що стосується самої системи, то вона повинна бути гнучкою й мати здатність вирішувати проблеми повсякденних та екстремальних умов життєдіяльності. Сама система повинна мати високий рівень адаптації до умов надзвичайної ситуації. Адже саме в надзвичайних ситуаціях потрібен психологічний супровід, як особлива форма пролонгованої соціально-психологічної, психологічної і психофізіологічної підтримки.

На думку пана Кучеренка С. М., супровід доцільно здійснювати тільки в умовах інтенсивної та постійної дії стрес-факторів [102].

Ми погоджуємося з даним підходом, адже дружини загиблих правоохоронців потребують підтримки перший рік після втрати, за умови «нормального» протікання процесу горювання. При патологічних реакціях горя і при посттравматичному стресовому розладі (ПТСР) необхідний індивідуальний підхід, у такому випадку період адаптації особистості буде більш тривалий.

1.2. Теоретичні засади психологічного супроводу членів родин загиблих правоохоронців

Психологічний супровід – це елемент цілісної системи психологічного забезпечення правоохоронної діяльності, що складається з комплексної системи психологічної підтримки. У свою чергу, підтримка сімей правоохоронців сприяє розвитку їх адаптивних здібностей.

Відповідно до теорії адаптивності, «супровід має на меті мобілізацію адаптивних здібностей, а саме здібностей:

- управління психофізіологічними станами;
- управління сном і сновидіннями;
- конструктивного й адаптивного мислення;
- самоорганізації часу життя;

- установлення підтримуючих відносин;
- упевненої самостверджуючої поведінки;
- управління фізіологічними функціями;
- підтримка оптимального фізичного стану» [168, с.22].

Грунтуючись на теоретичних засадах, ми виділили два напрями супроводу – інформаційний й емоційний. Інформаційний передбачає застосування сучасних методик і технологій для пошуку оптимальних рішень, у той час як емоційний вид дозволяє, з одного боку, проявити емпатію психологу, з іншого боку висловити почуття й важкі емоції людині, яка пережила травмуючі події.

Варте уваги дослідження Корольчука М.С. у галузі психологічного забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Він характеризує соціально-психологічне забезпечення як систему заходів впливу на особистість та створювання сприятливих суспільних умов з метою формування, підтримки і поновлення оптимальної дієздатності цієї особистості як у буденних, так і екстремальних умовах. Також він виділив основні принципи психологічного забезпечення – це комплексність, безперервність, адекватність, насиченість, інтенсивність їх застосування.

Пан професор досить конкретно окреслив завдання для психологічного забезпечення, а саме:

- психологічна діагностика динаміки дієздатності особистості;
- розробка та відбір сучасних методів підтримки і відновлювання психічних функцій особистості;
- продовження фізичного та психічного здоров'я [89].

Г. О. Горбань в своїх роботах ототожнює поняття психологічного супроводу і психологічного забезпечення, з чим ми не погоджуємося. Він стверджує, що «психологізація простору життєдіяльності особистості й включення до неї психолога характеризується такими його діями, як психологічний супровід або психологічне забезпечення» [53, с. 41–42]. І він дає таке визначення психологічному забезпеченню: «це сукупність заходів, спрямованих на створення умов, які сприяють адекватному здійсненню особистості в просторі її

життєдіяльності, безпечному й гармонійному її розвитку, запобіганню руйнуванню соціальних норм і контактів» [53, с. 45]. Ґрунтуючись на аналізі останніх досліджень, ми стверджуємо, що психологічний супровід входить у загальну систему психологічного забезпечення.

Також у сучасній українській психології існує термін, який частіше вживається у військовій психології – це морально-психологічне забезпечення. Дослідники В. В. Говоруха та О. О. Ілляк називають морально-психологічне забезпечення комплексом узгоджених за цілями, часом, послідовністю та засобами заходів [52].

Радянськи вчені в галузі екстремальної і військової психології, на сумному досвіді війни в Афганістані, дослідили ряд питань, пов'язаних з організацією роботи психологічної служби в мирний час і в ході бойових дій за найбільш важливими напрямками. Так академік А. Г. Караяні, безпосередній учасник бойових дій в Афганістані, розглядає в психологічному забезпеченні «технологію управління цільовим психічним ресурсом особистості, під яким, у свою чергу, розуміє єдність психічних, соціально-психологічних можливостей, здібностей особистості, а також доступних властивостей соціального та ергономічного середовища, що дозволяють у сукупності ефективно вирішувати задачі діяльності» [83, с.235].

Також він зауважує, що найважливішим компонентом психологічного супроводження є психологічна допомога (самопоміа), що є комплексом психологічних, організаційних, медичних заходів, спрямованих на забезпечення успішного подолання особистістю психотравмуючих обставин та збереження її психічного здоров'я.

Психологічна допомога, у свою чергу, поділяється на дві складові, що розрізняються суб'єктами, об'єктами і змістом заходів, що проводяться, тобто психологічну підтримку, психологічну реабілітацію.

1. Психологічна підтримка спрямовується на актуалізацію наявних і створення додаткових психологічних ресурсів. Вона в профілактичному плані надається з метою попередження розвитку негативних психологічних явищ, а як

засіб психологічної корекції застосовується відносно осіб з симптомами непатологічних і патологічних психогенних реакцій. Виділяються основні способи і засоби психологічної підтримки:

- комунікативні – вербальні, доведення до суб'єкта інформації;
- організаційні – ліквідація чи блокування джерел травматизації;
- медикаментозні – полягають у посиленні і корекції психологічного ресурсу

постраждалого від травмуючих подій за рахунок застосування лікарських препаратів, вітамінів, лікувальних трав і інших препаратів, що мають психотропний ефект;

- аутогенні – як найпростіші прийоми саморегуляції (заспокійливе і мобілізуюче дихання; розслаблення м'язів за контрастом; елементарні формули самопереконання, самонавіювання, підкріплення, так і складні психорегуляційні комплекси (аутогенне тренування; самогіпноз; медитація; нервово-м'язова релаксація і ін.).

2. Психологічна реабілітація – це комплекс заходів психологічних, соціальних і медичних, спрямованих на розвиток соціально-психологічних функцій, що сприяють відновленню адаптивності суб'єктів, які пережили психотравмуючу подію [83].

Завданнями психологічної реабілітації є:

- виявлення та діагностика психічних розладів;
- відновлення порушених психічних функцій;
- корекція самосвідомості, самооцінки і самопочуття особистості, у якій

спостерігаються психічні розлади;

- формування в осіб, які зазнали стресу, ефективних моделей поведінки в різних ситуаціях, навичок саморегуляції психічних станів та ін [83].

Основні принципи сформувалися на досвіді вчених США, Великобританії, Франції, Ізраїлю та інших країн, які мають досвід психологічної реабілітації. Найважливіші – це принцип невідкладності, принцип системності, принцип диференційованості та етапності в наданні психологічної допомоги.

На додаток пан професор зауважує, що психологічний супровід – це постійний процес моніторингу психологічних умов, у яких перебуває особистість, для своєчасного надання психологічної підтримки і проведення психологічної реабілітації [83].

Ю.Н. Гур'янов пропонує систему психологічного забезпечення, яка включає в себе такі підсистеми: «суб'єкти та об'єкти психологічного забезпечення як людські психічні системи; підготовка кадрів; методи психологічного забезпечення; матеріально-технічна база; нормативно-правові акти, що регламентують діяльність посадових осіб, щодо психологічного забезпечення та управління психологічним забезпеченням» [102].

Система психологічного забезпечення, запропанована В. Розовим, – це комплекс «соціально-психологічних, психологічних і психофізіологічних заходів, спрямованих на оцінку і прогнозування адаптації, індивідуальної і групової надійності, безпеки діяльності в екстремальних ситуаціях, психопрофілактику і психокорекцію неадаптивних психічних і психофізіологічних станів з метою оптимального використання індивідуальних адаптивних ресурсів і здібностей для підвищення ефективності діяльності, збереження і відновлення психічного й соматичного здоров'я» [180].

Також він звертає увагу на те, що психологічний супровід – це особлива форма пролонгованої підтримки, патронажу. І що не менш важливо – задача супроводження полягає не у виправленні недоліків, а «в пошуку, активізації і мобілізації латентних адаптивних ресурсів і можливостей людини для подолання надзвичайних обставин» [180].

Ключовими елементами психологічного супроводу вчений вважає емоційну та інструментальну підтримку. Тобто, надати можливість висловити важкі почуття і переживання та знайти інформаційний ключ щодо подолання стресових ситуацій.

Згідно з його концепцією адаптивності, супровід мобілізує адаптивні здібності, а саме: здібності «управління психофізіологічним станом; управління сном і сновидінням; конструктивного і адаптивного мислення; самоорганізації часу

життя, установлення підтримуючих відносин; упевненої самостверджуючої поведінки; управління фізіологічними функціями і підтримки оптимального фізичного стану» [171].

Дослідження психологічного супроводу особового складу підрозділів охорони державного кордону України у 2006 р., яке провів А. П. Журавель, дозволило стверджувати, що «психологічний супровід – це процес організації та проведення комплексу заходів з метою подолання ускладнень..., підвищення рівня загальної та ситуативної психологічної стійкості і сприяння ефективному виконанню завдань ... в різних умовах діяльності» [57, с.5].

Е. І. Міхлюк, досліджуючи проблему психологічних особливостей професійно зумовлених акцентуацій рятувальників, наводить практичні рекомендації щодо психологічного супроводження. Вивчення стійких індивідуально-типологічних характеристик особистості, процесів розвитку акцентуацій має прогностичне значення і є тими опорними даними, урахувуючи які, можливе прогнозування подальшого розвитку особистості та шляхи її корекції [134].

Урахування наявних акцентуацій вказує на вразливі місця в характері, що, у свою чергу, дає можливість передбачити виникнення труднощів в адаптації, виникнення деструкцій, а також внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів.

Також вчений зауважує, що людина здатна деякою мірою протистояти впливу на неї негативних факторів, шляхом адаптації до нових умов або компенсації. І це цілком залежить від особистісних властивостей людини, її емоційно-вольових і характерологічних якостей.

«Зазначені механізми психічної регуляції забезпечують стійкість, стабільність процесів перетворення інформації в тій мірі, яка визначається інтенсивністю і тривалістю несприятливих, екстремальних впливів, а також вихідним станом психічних функцій людини» [134, с.148].

Запропонована в ході цього дослідження програма психологічного супроводу включає три функціональні складові:

- діагностичний напрям – комплексне вивчення та оцінка індивідуально-психологічних якостей;
- психопрофілактичний напрям – подолання внутрішніх комплексів, розвиток творчих, персоналізованих стратегій;
- корекційний напрям – професійні консультації та навчання різноманітними методами, які розвивають навички розв'язання проблемних ситуацій та подолання важких життєвих ситуацій або екстремальних подій [134, с.150-152].

Е. І. Сутович зазначив, що нові вітчизняні та зарубіжні розробки, їх упровадження в процес життєдіяльності людини вимагають переосмислення ролі психологічного супроводу та його складових на різних етапах. Відповідно, зміст психологічного супроводу має носити варіативний і багаторівневий характер.

Автор звертає увагу на необхідність активізації особистісного потенціалу, орієнтації на процеси саморозвитку та самоосвіти, а також адекватного визначення своєї позиції в умовах насиченого інформаційного середовища і т. д. У сучасному суспільстві перспективними напрямками саморозвитку стають: ліквідування інертності уявлень, суджень, підвищення рівня креативності мислення. Широта світогляду дає змогу людині розв'язувати питання, пов'язані не тільки з її особистісним досвідом, а й захоплювати навички пошуку та інтерпретації необхідної інформації, адекватного прийняття рішення в нестандартній ситуації, ситуації невизначеності, уміти оптимізувати в критичному становищі свій внутрішній потенціал, надати психологічну допомогу оточуючим. Вельми значним стає усвідомлення творчості як норми життя, викорінення шаблонності мислення, розвиток навичок моделювання і прогнозування різних варіантів розгортання і результату тієї чи іншої ситуацій [199].

Ю. П. Фьодорова наголошує на необхідності, перш за все, профілактичної роботи в системі психологічного супроводу. Саме розвиток позитивних якостей допоможе людині в подальшому долати важкі життєві ситуації. Також авторка

зазначає, що для створення необхідних умов розвитку особистості практичний психолог повинен сприймати цілісну картину особистісних новоутворень [212].

М. І. Мушкевич виділяє «три основні компоненти супроводу: той, кого супроводжують; той, хто супроводжує; і шлях, який вони проходять разом» [145]. Вона зауважує, що супровід не тільки передбачає «підтримку природно розвинутих реакцій, процесів і станів особистості, а й відкриває перспективи особистісного зростання, допомагає людині увійти в ту «зону розвитку», яка їй поки що недоступна» [145].

У цілому психологічний супровід є поняттям, досить поширеним у роботі з різною категорією осіб, і власне цей вид психологічної діяльності є одним з елементів допомоги у складних життєвих ситуаціях, наряду з такими як: психологічна реабілітація, психолого-педагогічна реабілітація, соціальна допомога, психологічна корекція, психологічна терапія, психологічне консультування, психологічна профілактика, психологічна підтримка, психологічна адаптація [165, с. 5].

Н. Г. Осухова стверджує, що на сьогодні супровід – це «особлива форма здійснення пролонгованої соціальної та психологічної допомоги – патронажу» [156]. Психокорекція передбачає «виправлення недоліків», тобто своєрідну «переробку» думок і почуттів після подій. В той час як супровід спрямовано на пошук зовнішніх та прихованих внутрішніх ресурсів розвитку особистості. Саме опора на власні ресурси є фундаментом створення нових «психологічних умов для відновлення зв'язків зі світом людей» [156].

Одна з її концепцій полягає в тому, що в період кризи особистості властиве спотворення центральної структури самосвідомості – суб'єктивного образу світу, тобто уявлень та відносин до себе і навколишнього світу у цілому. Таке спотворення може сповістити про глибинні неузгодженості базисного механізму буття і розвитку особистості «ідентифікації-відокремлення»: як глибинного психологічного захисту «включається» відчуження і порушується адаптація суб'єкта до об'єктивної реальності.

Дослідники Л. І. Казміренко, В. Г. Андросюк розробляють програми професійного забезпечення працівників поліції та їх сімей, програми психологічного супроводу курсантів, а також програми підготовки практичних психологів у структурі МВС. У межах попередньої та безпосередньої підготовки передбачається необхідність реалізації такого психологічного змісту:

- когнітивна частина;
- емоційна (мотиваційно-регуляторна) частина;
- конативна (дійово-практична) частина [81, с.41].

Серед основних завдань психологічної підготовки можна виділити:

- 1) розвиток психологічної зорієнтованості особистості;
- 2) розвиток і вдосконалення когнітивних якостей (спостережливості, пам'яті, мислення, використання принципу системності під час прийняття рішень тощо);
- 3) розвиток сенситивності при сприйманні навколишнього світу, інших людей, самого себе (тренування сенситивної спостережливості стосовно невербальних, проксемічних проявів людини або групи в актуальній ситуації спілкування; фіксація вербальних аспектів поведінки людини або групи);
- 4) формування вмінь і навичок швидкого й ефективного встановлення психологічного контакту з окремою людиною або групою в актуальній ситуації професійного спілкування;
- 5) формування вмінь і навичок реалізації спрямованого психологічного впливу (шляхом використання як вербальних, так і невербальних можливостей);
- 6) діагностика та корекція моделі поведінки в конфліктних ситуаціях;
- 7) розвиток вмінь із контролю емоційних станів під час дії стрес-факторів;
- 8) оволодіння методами сомоорганізації та самообілізації;
- 9) відпрацювання адекватного сприйняття часу і простору реальності в стресових ситуаціях;

10) формування вмінь прогнозування можливих варіантів динаміки поведінки присутніх, можливостей трансформації їх емоційного стану, наслідків його дій; умінь з узгодженого оцінювання ймовірності прогнозу [81,с.43].

Враховуючи вищесказане, можемо зазначити, що «психологічний супровід – системна діяльність психолога спрямована на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-консультативних і психотерапевтичних умов, що сприяють розвитку знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню, нормалізації стосунків з метою успішної інтеграції та самореалізації особистості» [145].

В сучасній системі психологічного забезпечення правоохоронної діяльності не передбачено супровід сімей правоохоронців. Також не існує будь яких соціальних програм підготовки населення до екстремальних подій. Саме тому практичні психологи зіткнулися з проблемою психологічного супроводу людей, що вже знаходяться під впливом стресових факторів і, на відміну від правоохоронців, дружини і діти, зазвичай, не мають достатньої підготовки до подолання психологічних труднощів.

З огляду на зазначене, ми дійшли висновку, що в загальній структурі психологічного забезпечення правоохоронної діяльності є місце системі психологічного супроводу дружин загиблих правоохоронців. Вона має базуватися на кращих здобутках вітчизняної та світової психології, з урахуванням національної ментальності, на підґрунті поєднання філософських ідей, етнопсихології та філософсько-дидактичній спадщині видатних вітчизняних психологів, новітнього психологічного досвіду, сприяти успішній адаптації жінок після травмуючих подій, їх реабілітації і особистісного розвитку.

1.3. Психологічна характеристика феномену втрати

При переживанні втрати у людини проходять два процеси – зовнішній, який ми називаємо траур, та внутрішній – горе. Горе – це суб'єктивний стан, який

виникає спонтанно після втрати близької людини та характеризується комплексом різноманітних почуттів та емоцій. А траур – це набір ритуалів та поведінкових шаблонів, що закладені традицією. Горе, як суб'єктивний стан, має коріння в культурі, яка культивує індивідуальний досвід [247].

На біологічному рівні горе універсальне – люди відчують сум у кожній культурі. Подібну поведінку демонструють тварини та птахи, що може бути розцінено як інстинктивна реакція, сформована еволюційним розвитком та запрограмована у нашому генетичному спадку.

Сучасна модель горя ґрунтується на теорії прихильності, що запропонував Дж.Боулбі – смерть значущої людини викликає ті ж самі реакції, які виникають у дитини, коли її відділяють від матері. Прив'язаність заснована на інстинктивній поведінці, яка має цінність виживання, оскільки утримує дитину в безпосередній близькості від матері. Спочатку дитина протестує і намагається повернутися до матері. Потім дитина, повертаючись до матері, впадає у відчай, але залишається зацікавлена нею. Нарешті, дитина втрачає інтерес до матері і емоційно відсторонюється від неї після повернення [42; 236]. Подальші дослідження показали, що стилі прив'язаності до матері в дитинстві впливають на стилі тяжкої втрати в дорослому житті. Теоретики стверджують, що прихильність є біологічною і, хоча розвивається під впливом культури, функціонує аналогічно в різних культурах, тому вона є крос-культурною моделлю скорботи [282]. Але ця теорія не може бути фундаментальною в дослідженні переживання втрати, тому що по мірі дорослішання дитини зменшується її прив'язаність до матері. У дорослої людини прив'язаність переплітається із соціальними системами та культурними традиціями, що не може бути зведено лише до біологічного спадку[247].

З досвіду попередніх досліджень відомо, що робота горя – процес, який включає в себе багаторівневі психологічні зміни. Для особистості формується нова психологічна реальність, що впливає на психологічну адаптацію в нових, часто кардинально змінених, умовах існування [177].

Ці зміни відбуваються поступово, і зовнішній процес трауру впливає на внутрішні переживання та навпаки, переживання горя має зовнішні прояви і

впливає на траур. Ці процеси розглядалися різними теоретиками як етапи, фази та завдання. Труднощі з застосуванням сценарного підходу полягають у тому, що люди не проходять усі стадії по черзі, пункт за пунктом. Очікування, що клієнт пройде їх буквально, як вони описані, є марними. Існуванню сучасних описів етапів трауру можна завдячити роботі Е. Кюблер-Росс «Про смерть та вмирання» [103; 267].

Альтернативним підходом до етапів є концепція фаз, яку використовували ряд вчених, таких як К. М. Паркес, ДЖ. Боулбі, К. Сандерс та ін.

К. М. Паркес визначав чотири фази:

- I. Фаза оніміння, відбувається близько до часу втрати. Це оніміння відчують більшість людей, і воно допомагає ігнорувати факт смерті близької людини, принаймні протягом короткого часу.
- II. Фаза прагнення. Людина переходить у цю фазу, коли проходить оніміння, і прагне повернути втрачене, прагне заперечувати постійність і непоправність втрати.
- III. Фаза дезорганізації та відчаю. Відчуття важкості нормального функціонування в навколишньому середовищі.
- IV. Фаза реорганізації. Коли людина відчуває, що спроможна відбудовувати своє життя [275; 276; 277].

Роботи Д. Боулбі частково збігаються з роботами К. М. Паркеса і в них також підкреслюється ідея, що траур остаточно вирішиться, коли пройде через певні етапи [245].

К. Сандерс виділила п'ять фаз процесу трауру – шок, усвідомлення втрати, вилучення збереження, зцілення та відновлення [283; 284].

Дж. Ворден вважає, що фази – це пасивний процес, який мають пройти скорбуючі. На його думку, концепція завдань, що має бути вирішена, передбачає активні заходи. Вона співзвучна концепції Фрейда про роботу горя і передбачає, що людина, яка переживає втрату, може щось зробити (робота горя – термін, запропонований Фрейдом для опису внутрішнього і зовнішнього врегулювання, яке людина повинна провести після втрати). Також цей підхід передбачає, що на

процес трауру можна впливати ззовні. Таким чином, людина, що переживає втрату, може розглядати етапи як щось, через що вона має пройти, або щось, що з нею відбувається, тоді як завдання дають «відчуття певного впливу і сподівання, що вона може щось активно робити, щоб пристосуватися до смерті коханої людини» [292, с. 38].

Існує обґрунтованість цих підходів – скорбота потребує часу (висловлювання типу «час лікує»), також істиною є те, що траур створює завдання, які повинні бути вирішені. Це може бути антидотом до почуття безпорадності. Поступове вирішення цих завдань полегшить адаптацію до втрати. Незважаючи на те, що завдання не потребують вирішення в суворій послідовності, у їх визначеннях пропонується певне впорядкування. Розглянемо докладніше.

Завдання 1: прийняти реальність втрати. Повноцінне зіткнення з реальністю, усвідомлення того, що людина пішла і не повернеться. Цей процес потребує часу, оскільки включає когнітивне та емоційне прийняття. Традиційні ритуали, такі як підготовка до поховання, похорони та поминання, допомагають у прийнятті факту смерті [247; 269; 291].

Завдання 2: опрацювати біль втрати (відкрите переживання втрати). Люди, які переживають горе, досить часто відчувають реальний фізичний біль та емоційний. Через біль треба пройти, не пригнічуючи його, від цього залежить тривалість переживання горя. Іноді суспільством стигматизується відкрита скорбота, як хворобливі прояви, тому оточуючі намагаються відволікати людину від її горя. Це призводить до заперечення або пригнічення болю, або його уникнення. Але біль може перейти в депресію і рано чи пізно його треба пережити. Чим далше від дня втрати, тим менше соціальної підтримки, тому краще пройти цей етап своєчасно [250; 286; 290].

Завдання 3: пристосуватися до світу без померлого (формувати та розвивати уміння самостійно діяти в тих сферах життя, де вплив померлого був найбільш помітним). Існують три сфери, які потребують корегування, – «зовнішні корективи, або як смерть впливає на повсякденне функціонування людини у світі; внутрішні

корективи, або як смерть впливає на почуття себе; і духовні зміни, або як смерть впливає на віру, цінності та припущення про світ» [291, с. 47][256;282].

Пристосування до світу без померлого починає відбуватися на 3-4 місяці після втрати, коли поступово приходить усвідомлення всього, що втрачено, адже ми не завжди віддаємо собі звіт, які ролі відіграє близька людина в нашому житті. Один із аспектів цього завдання – прийняття на себе відповідальності за ті сфери життя, якими опікувався померлий, та розвивати нові навички. Розробити стратегію подолання втрати таким чином, щоб була користь, часто є частиною успішного завершення завдання.

Мало пристосуватися до нової соціальної ролі, треба ще пристосуватися до нового відчуття себе. Смерть впливає на самовизначення, почуття власної ефективності. Для жінок визначення ідентичності відбувається через стосунки та через турботу про інших, тому втрата близької людини означає втрату власної ідентичності. Близькі люди дають нам те, чого не вистачає в самосприйнятті – повагу, цінність, відчуття особливості. Втрата близької людини впливає на почуття цілісності особистості, тому це може призвести до інтенсивної регресії, коли люди, що переживають втрату, сприймають себе безпорадними, неадекватними, нездатними і т. ін. Спроби виконувати непритаманні обов'язки не завжди є вдалими, тому впливають на зниження самооцінки. Коли ж все-таки є позитивні результати, то вони приписуються випадковості, долі, іншим людям, а не власним здібностям та зусиллям.

Третій вид коригування – відчуття світу. Смерть кидає виклик фундаментальним життєвим цінностям і переконанням, які впливають на наше відношення з оточуючими, нашу освіту і релігію, наш досвід. Людина шукає сенс у втраті й змінюється, щоб повернути собі контроль над власним життям. Смерть коханої людини ставить під сумнів три припущення – світ є доброзичливим місцем, світ має сенс і людина сама є гідною [255].

Блокування третього завдання призводить до непристосованості до втрати. Відступати від світу, піддаватися власній безпорадності, не розвивати навички, які потрібні, – означає, що люди працюють проти себе. Від того, як виконано це

завдання, залежить подальший прогрес або регрес – зміна обставин життя, перегляд репрезентативних моделей, переосмислення цілей. Людина сама може обирати: стане їй краще чи гірше.

Завдання 4: знайти незмінний зв'язок з померлими під час вступу в нове життя. Треба дати змогу людям, що переживають скорботу, бути пов'язаним з померлим, але таким чином, щоб це не перешкоджало продовжувати жити. Скорбота закінчується тоді, коли людина вже не має потреби активізувати образ померлого з перебільшеною інтенсивністю в повсякденному житті. Готовність до нових стосунків залежить не від відмови від померлого, а від установавання відповідного місця в психологічному житті, але таким чином, щоб там було місце і для живих. Ми можемо продовжувати мати те, що втратили, тільки треба зрозуміти, що трансформується любов до померлих. Ми не втратили роки життя з померлим, свій досвід, натхнення та цінності і можемо включати їх у своє подальше життя.

Четверте завдання не завершується, якщо ми залишаємося прихильними до минулого і не дозволяємо собі формувати нові емоційні зв'язки.

Горе – це природний, біологічно обумовлений процес, і, зазвичай, кожен з нас переживає його самостійно, не звертаючись за професійною допомогою. «Хоча втрати і є невід'ємною частиною життя, важкі втрати порушують особисті кордони і руйнують ілюзії контролю та безпеки» [123, с.428]. Цей процес може спровокувати розвиток хворобливих реакцій, коли людина деякі етапи синдрому втрати переживає занадто довго. Досить часто такі «застрягання» відбуваються на гострій стадії горя, збільшуються і міцніють симптоми, притаманні цій стадії. Сукупність симптомів при переживанні гострого горя є аналогічними посттравматичному стресовому розладу або іншому тривожному розладу [244; 237; 243; 262]. Також треба зауважити, що основною причиною патологічного, ускладненого горя стають: раптова, трагічна загибель близької людини; ситуації невизначеності (безвісти пропав, не похований)[241; 244; 245].

Н.Д. Левітів пише, що в афективному переживанні горя можна виділити ряд компонентів: жалість до того, кого спіткало лихо, і частково до себе; відчуття безпорадності, неможливості повернути все назад; у рідкісних випадках – відчай [108]. З раніше проведених досліджень відомо, що робота горя і переживання втрати – процес, що включає в себе багаторівневі психологічні зміни. Для особистості формується нова психологічна реальність, що впливає на психологічну адаптацію в нових, часто кардинально нових, умовах існування [47; 48; 103; 119; 214; 216; 234; 291].

Але усе-таки цей психологічний процес розвивається за своїми законами. «Його сутність універсальна, незмінна і не залежить від того, що саме втратив суб'єкт» [19, с.167]. Багато вчених, які займаються проблемами танатології і роботою з травмами та кризами, поділяють думку, що при певній індивідуальній тривалості та інтенсивності, яка залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, має загальні закономірності перебігу.

Концепція Е. Ліндемана лягла в основу досліджень, пов'язаних з психологічною допомогою при втраті та при роботі горя. Він запропонував такі основні положення феноменів горя:

1. «Гостре горе – це певний синдром з психологічною та соматичною симптоматикою» [119, с.212].
2. «Цей синдром може виникати відразу ж після кризи, він може бути відстроченим, може явно не виявлятися або, навпаки, проявлятися в надмірно підкресленому вигляді» [119, с.212].
3. «Замість типового синдрому можуть спостерігатися спотворені картини, кожна з яких представляє якийсь особливий аспект синдрому горя» [119, с.212].
4. «Ці спотворені картини відповідними методами можуть бути трансформовані в нормальну реакцію горя, що супроводжується дозволом» [119, с.212].

Е. Ліндемани описав симптоматику нормального горя, що стало фундаментом для подальших досліджень і перш за все знайшло своє відображення в діяльності практичних психологів, як то у програмі гештат-терапії «Кризиси і

травми» А.Н. Моховікова, який доповнив своїми спостереженнями попередні роботи [142]:

1. Соматичні розлади, які характеризуються такими проявами як періодичні напади, «тривалістю від декількох хвилин до години зі спазмами в горлі, нападами задухи, прискореним диханням і постійною потребою зітхнути» [119, с 213; 142, с. 8]. Також констатується порушення апетиту та загальне знесилення. У той же час людина відчуває емоційну напругу та емоційну спустошеність, що призводить до емоційної самотності. Ще однією ознакою цього етапу є «зміни ясності свідомості: виникає легке відчуття нереальності того, що відбувається» [142, с. 8]. Тобто, цей період можна охарактеризувати як акцентуацію психічного та фізичного страждання.

2. «Поглинання образом втраченого» [119, с 213; 142, с. 9], що має відмінною рисою деяку ілюзорність - як зорові, так і слухові галюцинації або їх поєднання. «Люди, які переживають горе, повідомляють, що чують кроки померлого, зустрічають його скороминущий образ у натовпі, впізнають знайомі запахи і т. ін.» [142, с. 9]. Тобто, втрачається межа між реальним і уявним світом.

3. «Почуття провини» [142, с. 9]. Страждаючий не зовсім адекватно аналізує свою поведінку і вчинки по відношенню до померлого, перебільшуючи помилки і звинувачуючи себе в неувважності.

4. «Ворожі реакції» [142, с. 9]. Відносини з оточуючими характеризуються відчуженістю та, в деякій мірі, роздратуванням. «Ворожість іноді виникає спонтанно і виявляється незрозумілою для згорьованих. Деякі приймають її за початок майбутнього божевілля. Інші намагаються контролювати спалахи гніву, що вдається далеко не завжди. Постійні спроби тримати себе в шорах призводять до особливої манірно-натягнутої форми спілкування» [142, с. 9].

5. «Втрата колишніх, природних моделей поведінки» [142, с. 9]. Проявляються різні форми дезорганізованості – надмірна, не цілеспрямована активність, намагання справитися з обов'язками померлого чергуються з втратою бажання і сенсу виконувати навіть елементарний хатній клопіт, або організовувати повсякденні справи.

6. «Ідентифікація з втратою». У висловлюваннях і вчинках людини з'являються риси поведінки померлого» [142, с. 9]. Така ідентифікація «стає наслідком поглиненості образом втраченого» [142, с. 9].

У дослідженнях, проведених Е. Ліндеманном, розділяється реакції горя на нормальні та спотворені картини – хворобливі реакції, кожна з яких репрезентує певне розуміння синдрому горя. Горювання визначається як природний процес, необхідний для того, щоб прийняти і пережити втрату. Переживання смерті близької людини наповнене дуже сильними, часом руйнівними, емоціями і тому часто призводить до тривалих або короточасних змін у структурі особистості.

Тривалість і інтенсивність переживання втрати у цілому, а також його стадій, дуже індивідуальна і залежить від багатьох зовнішніх і внутрішніх причин, наприклад, ступеня несподіваності смерті, її характеру, віку померлого, особливостей взаємин клієнта з ним, а також від особистих особливостей самого клієнта. Проте, одним з найбільш важливих показників, що визначають тривалість переживання втрати, є те, «наскільки успішно клієнт здійснює роботу горя, а саме: виходить із станів крайньої залежності від померлого, знову пристосовується до навколишнього світу, у якому втраченої особи більше немає, і формує нові стосунки» [20, с. 184]. Зазвичай, нормальне переживання втрати може тривати протягом 1 року. Проте, один із найбільших каменів перешкоди в роботі з горем - є намагання уникнути страждання, а також прагнення подавити або ігнорувати емоції, які проявляються під час горювання [20].

Що стосується хворобливих реакцій горя, то на думку Е.Ліндемана вони «є спотвореннями нормального горя. Однак, трансформуючись у нормальне горе, вони знаходять своє вирішення» [119, с.215]. До хворобливих проявів він відносив відстрочені (відкладені) та спотворені реакції горя. Синдром відкладеного горя – це реакції із затримкою скорботи, іноді їх називають пригніченими, подавленими, або відкладеними реакціями скорботи.

Жінка може мати емоційні реакції на момент втрати, але вони пригнічуються з різних причин. Фактори які затримують переживання горя можуть включати: переключення уваги на негайні потреби (діти, побут т. ін.); заборона на

прояв емоцій, як внутрішня, так і зовнішня, в тому числі і стигматизація відкритої скорботи; неприйняття факту смерті тощо. Комплексні втрати, або багаторазові, також можуть призвести до синдрому відкладеного горя. Перевантаження психіки призводить до блокування емоційних проявів.

Ризики відкладеного горя для психічного та фізичного здоров'я є очевидними – це може бути гіперактивність, або її протилежність – тотальна втома, проблема зі сном, хвороби, високий рівень тривоги, інтенсивні невиражені емоції (наприклад, провина чи гнів), руйнівні спалахи, самоізоляція, депресія і навіть самогубство. Людина підсвідомо розуміє, що розум і тіло тримаються від болю та скорботи, але все ж таки гальмує здорове протікання та відпускання емоцій.

Спотворені реакції призводять до наступних змін: «підвищена активність без почуття втрати; поява у пацієнта симптомів останнього захворювання померлого; виникнення певного захворювання, а саме ряду психосоматичних станів; зміни у ставленні до друзів і родичів; нещадна ворожість проти певних осіб; втрата форм соціальної активності; шкода власному економічному і соціальному стану пацієнта; розвиток ажитованої депресії» [219, с.216-217].

Згодом дослідники розширили характеристики хворобливих реакцій горя. Дж. Ворден наголошує, що це, в першу чергу, складні реакції горя, а не ті що відрізняються від норми, тому що «у кожного свій досвід горя» і свої індивідуальні особливості [292, с.152].

Хронічне або тривале горе, яке триває протягом декількох років і людина відчуває, що вона знаходиться в періоді трауру, який і досі «не вирішений» [146; 292]. Запобігти розвитку хронічного горя може вирішення основних задач горя, які були вже наведені нами раніше.

Реакції перебільшеної скорботи – коли людина переживає посилення нормальної реакції скорботи, або відчуває себе перевантаженою, або вдається до дезадаптивної поведінки. Клінічна депресія є одним з прикладів перебільшеної скорботи. Також спостерігаються тривожні розлади перший рік після втрати. Фобії, які виникають в контексті втрати близької людини, часто зосереджені на предметі

смерті. Розвиток алкогольної або наркотичної залежності також пов'язують з «застряганням» на певних етапах гострого горя [255; 259; 265].

Пригнічене, або замасковане горе, яке не було відредагване належним чином і проявляється у вигляді соматичних розладів або дезадаптивної поведінки. Також вчені відмічають прояв симптомів хвороби як у померлого, так звані «факсимільні хвороби» [253; 254; 257].

На думку В. Ю. Меновщикова, горе, яке супроводжує смерть близької людини, – досить складний та тривалий процес, за допомогою якого людина працює з болем втрати, знову знаходячи себе. Також він наголошує, що «горе – це процес функціональної необхідності, але не слабкості» [131, с.38]. Розглянемо критичні періоди більш детально:

«Перші 48 годин. Шок від перенесеної втрати і відмова повірити в те, що сталося» [131, с.38]. Це природна реакція на надзвичайні подразники та екстремальні події, що являє собою порушення компенсаторних функцій організму.

«Перший тиждень. Необхідність у проведенні похорону та інші клопоти заповнюють всі думки і почуття втрати може переноситися автоматично» [131, с.38]. Ці навантаження призводять до фізичного знесилення та емоційної виснаги.

«Від 2 до 5 тижнів. Тут переважає почуття покинутості як з боку сім'ї, так і з боку друзів, що повернулися до своїх буденних справ після похорону» [131, с.39]. Це період, коли людина починає відчувати емоційну та соціальну самотність.

«Від 6 до 12 тижнів. На цій стадії знімаються всі наслідки шокowego стану і усвідомлюється реальність втрати» [131, с.39]. Цей період можна охарактеризувати втратою контролю над своїми емоціями. «Наведемо декілька прикладів – панічний страх, порушення сну, приступи плачу, загальна слабкість і втома, м'язовий тремор, зміни настрою, нездатність зосередитися, фізичні симптоми страждання, підвищена потреба говорити про загиблого, бажання побути на самоті і т. ін.» [131, с.38].

«Від 3 до 4 місяців. Починається цикл «гарних та поганих днів». Людина стає дратівливою та нетерплячою щодо фрустрації» [131, с.40]. Відмічається прояв, перш за все, негативних емоцій, таких як гнів та агресія.

«6 місяців. Починається депресія. Слабшає тяжкість пережитого, але не емоції. Річниці, дні народження, свята особливо важко переносяться, тому що з втратою одного з подружжя втрачаються частково сімейні традиції. Все це може знову викликати депресію» [131, с.40]. Тобто, неможливість жити так як раніше, стикається з небажанням щось змінювати.

«12 місяців. Перша річниця з дня смерті – є травматичною або переломною, залежно від наслідків пережитих за рік страждань» [131, с.41].

«Від 12 до 24 місяців. Це час «розсмоктування». Біль втрати стає стерпним і людина, що пережила втрату близького, повільно повертається до колишнього життя» [131, с.41]. Має місце своєрідне примирення з втратою і реорганізація життя.

1.4. Сутність та особливості психологічної допомоги при втраті як різновиді психологічної травми

Відповідно до даних на 15 листопада 2016 року, отриманих моніторинговою місією ООН з прав людини в Україні та Всесвітньою організацією охорони здоров'я, від початку конфлікту на Донбасі загинули 9733 осіб, та 22 720 поранено. Точна кількість осіб, які зникли безвісти в результаті конфлікту, є невідомою [59]. Розв'язання проблеми психологічної та соціальної допомоги членам родин вкрай необхідне. На цей час дослідження даної проблематики не відповідають нагальній потребі. Очевидною є потреба в науково-прикладному осмисленні сутності та особливості психологічної допомоги дружинам правоохоронців. Жінки зараз знаходяться в стані горя через непоправну втрату близької людини, яка сама по собі є стресовою. Ураховуючи сучасний рівень стресу в суспільстві, психічний стан вдів поглиблюється.

У зв'язку з цим ми спробували дослідити особливості психологічної допомоги при переживанні втрати. У своєму дослідженні ми будемо використовувати робоче поняття, яке відображає психосоціальну практику як сферу діяльності фундаментальним критерієм якого служить досить поширене в останні десятиліття уявлення про людину як про трирівневу єдність на фізичному (body), психоемоційному (mind) і духовному (spirit) рівнях, запропоноване одним із провідних фахівців у галузі практичної психології О.Ф. Бондаренком: «психологічна допомога є область і спосіб діяльності, призначені для сприяння людині і суспільству в рішенні широкого кола проблем, що породжуються душевним життям людини в соціумі» [41, с.12].

Питання виявлення оптимальних методів, способів і прийомів психологічної допомоги набуло своєї актуальності на зорі психологічної науки. Свідоме уявлення про категорію психологічної допомоги, яким воно є і досі, існує завдяки К. Роджерсу, який увів поняття екзистенціальної психології і є одним з авторів персоналізму, і базується на ґрунті консультування і психотерапії. Проте про необхідність психологічної допомоги в складних життєвих обставинах можна знайти ще в роботах Епікура, який вважав, що людям потрібна підтримка «проти страху зовнішніх обставин [227]. Цю підтримку також надають церква та суміжні з релігією соціальні інститути. Відповідно до соціокультурного контексту, під впливом наукових відкриттів та соціальних змін того часу, починається гуманізація психіатрії й формується фундамент для інституту психологічної допомоги. «Протягом довгого періоду сама ідея психологічної допомоги включає в себе весь спектр можливих практик, спрямованих на виправлення «психічного нездоров'я», «душевних» (психолого-психіатричних) порушень особистості – від психологічного консультування, що зароджується, та психотерапії до будь-яких форм психіатричного втручання» [75].

Зважаючи на сучасні політичні і соціальні умови життєдіяльності суспільства в Україні, психологічної допомоги потребують жінки, які пережили травмуючу подію втрати чоловіка. Разом з тим необхідно зауважити, що значна кількість держав дотримується принципу добровільного і свідомого звертання

людини за допомогою. Це пояснюється прагненням невтручання в особистісний світ особи без її бажання. Традиційно склалося, що людині треба побути наодинці зі своїми переживаннями. Однак подібна позиція не враховує того факту, що жінка знаходиться під впливом надзвичайної ситуації (у стані шоку) і здебільшого вона позбавлена будь-яких знань з приводу можливих психічних реакцій на травмуючу подію. Тобто, вона не може свідомо розуміти і аналізувати чи є те, що з нею відбувається, нормальним, чи це відноситься до патологічних реакцій. Таким чином, перед жінкою одночасно постають дві проблеми – пережити втрату близької людини і адаптуватися до нових умов життя.

Враховуючи вищевказане, сутність та особливості психологічної допомоги дружинам правоохоронців, які загинули під час виконання службових обов'язків, базуються на засадах екстремальної психології і мають деякі суттєві відмінності від звичного та загальноприйнятого розуміння надання психологічної допомоги, а саме:

- екстремальні психологи не чекають, коли до них звернуться за допомогою, вони самі пропонують свою допомогу постраждалим, які в умовах надзвичайної ситуації не усвідомлюють впливу ситуації на власну психіку;

- екстремальні психологи надають допомогу, орієнтуючись на ієрархію потреб, ураховуючи, що основним є задоволення базових вітальних потреб;

- екстремальні психологи вимушені працювати як з окремою людиною, так і з групою, які в силу певних обставин переживають виключно негативні емоції. У нашому випадку психологічну допомогу може потребувати не тільки дружина загиблого правоохоронця, а й інші члени родини [203; 204].

При наданні екстреної психологічної допомоги необхідно пам'ятати, що люди, які потрапили в надзвичайну ситуацію, потерпають, зазвичай, від наступних чинників екстремальної ситуації:

1. Раптовість. Чим менш очікуваною є подія, тим більш трагічними є її наслідки для постраждалих.

2. Відсутність досвіду переживання надзвичайної ситуації. Оскільки лиха та катастрофи відбуваються досить рідко, люди, не маючи відповідних умінь, знань та навичок, отримують певний досвід безпосередньо в момент стресу.

4. Дезорганізація діяльності, порушення контролю. Екстремальні умови повністю або частково дезорганізують психіку людини, порушують її сприйняття та здатність адекватно оцінювати те, що з нею відбувається, а тим паче, контролювати це.

5. Горе і втрата. Відіграють роль самостійних чинників, які консолідують переживання.

6. Зіткнення зі смертю. У тих, хто в умовах реальної загрози пережив "зустріч" зі смертю, важче ніж у інших проходить відновлювальний період.

7. Необхідність приймати рішення. Така необхідність виникає рано чи пізно, адже втрата близької людини – це ще й втрата певного майнового, фізичного, соціального статусу і водночас набуття іншого, з певним колом завдань і обов'язків.

8. Необхідність «Реадаптуватися від екстремальних форм адаптації та інтегруватися в життя» [202; 207].

Людині, яка пережила масштабну надзвичайну ситуацію, потрібно усвідомити та прийняти те, що з нею трапилося, які зміни з нею відбулися. У цьому випадку їй необхідно буде пристосуватися до нових умов життєдіяльності, навчитися жити з новим світосприйняттям та новим досвідом [205; 206].

Ураховуючи ці фактори, психологи повинні надавати допомогу виключно в площині пережитої людиною стресової події і використовувати для цього методи, які є відповідними до ситуації і психологічного стану людини.

Н. Лунченко вказує, що «залежно від терміну надання допомоги та завдань, що мають бути вирішені, можна виокремити екстрену, короткострокову і пролонговану психологічну допомогу» [196, с.24].

Екстрена допомога надається в перші кілька днів після травмуючої події, а також при проявах гострої симптоматики, які виникають в результаті впливу додаткових стрес-факторів.

Наступні декілька тижнів, а в деяких випадках і місяців, здійснюється короткострокова допомога. У разі неможливості надати таку допомогу своєчасно, надалі її надають відтерміновано. Але це потребує більше часу й ефект від такої допомоги дещо нижчий.

Пролонгована допомога надається впродовж декількох років після психологічної травми [280].

Одразу зазначаємо, що такий поділ є умовним і при практичному застосуванні програм психологічної реабілітації зазначені види допомоги перетинаються. Так, наприклад, екстрена допомога, яка надається на кризовому етапі, одразу після травмуючої події, застосовується на етапі стабілізації, а також при проявах патологічних реакцій. На етапі стабілізації впроваджується короткострокова допомога і застосовується впродовж реабілітації. Що стосується пролонгованої допомоги, то вона починає надаватися на етапі відновлення і не припиняється до повної інтеграції. Пролонгована допомога може тривати понад два роки [196].

На дослідженнях Е.Ліндемана сформувалася концепція адаптивних і неадаптивних способів реакції на стрес-фактори. Взаємодія людини з травмуючою подією (переважно – емоційні реакції та сталі взірці поведінки) здійснює значний вплив на подальший розвиток особистості і на спосіб її життя. Сприйняття ситуації, яка перевищує психічні і фізичні можливості, впливає на просування до набуття цілісності або, навпаки, стагнації, навіть дезінтеграції [265].

Е.Ліндемани і Дж. Каплан, розробляючи різні програми допомоги людям, які переживають кризу внаслідок психологічної травми, роблять акцент на швидкому подоланні гострих переживань в перші шість тижнів. Головне завдання психолога забезпечити емоційну підтримку.

Такий вид допомоги визначають як кризове втручання або кризову інтервенцію, і спрямована вона на «повернення людини до адаптивного рівня функціонування, запобігання психопатології, зниження негативної дії травматичної події» [170, с. 36].

Основою кризового втручання є техніки превентивної психіатрії, запропоновані в середині XX сторіччя Дж. Капланом, американським психологом і психіатром. Вони направлені на попередження психічних розладів у людей, які пережили важкі втрати. Згодом ідеї і практичний доробок Дж.Каплана набули розвитку і нині кризове втручання розглядається як комплексний підхід, а не самостійна теорія, що ґрунтується на засадах короткострокової когнітивної терапії, психодинамічної теорії, теорії соціального навчання (біхевіористський напрям) та теорії систем, передтечею якої ми вважаємо О. Богданова.

В емпіричних дослідженнях реакції на травмуючі події Е. Ліндемани звернув увагу на розвиток психологічних і психосоматичних проблем. Його роботи доводять, що у випадку вчасної допомоги людина не закривається в собі, а, контактуючи з оточуючими, висловлює свої почуття та емоції, переживаючи, таким чином, важкі події. У випадку заперечення своїх реакцій й неадекватного сприйняття свого психологічного стану можливе виникнення патологічних реакцій, зокрема, хронічної депресії, відчуття безнадії, страху, відчуття провини і соматичні прояви [266].

Різними фазами кризового стану після травмуючої події відповідають різні реакції. У першій фазі, відповідно дослідженням Д. Агилера і Дж. Мессик, людина, зіткнувшись зі стресовою подією, відчуває зростаючу напругу, яка заважає організувати доцільні дії щодо вирішуваної проблеми, а це, у свою чергу, призводить до наростання напруги. Друга фаза передбачає залучення різних копінг-стратегій та активізацію зовнішніх та внутрішніх ресурсів. Якщо ці зусилля не призводять до змін у ставленні до події, у відношенні до себе і до оточуючих, то на третій фазі виникає дезорієнтація особистості, що може проявитися в депресії, імпульсивній поведінці та аутодеструктивних діях[242].

У світовій психологічній практиці роботи з екстремальними ситуаціями застосовуються кризові інтервенції, розроблені Е.Ліндемманн і Дж. Каплан. Інтервенція складається з чотирьох фаз, які, як правило, перетинаються і не є суворо послідовними. Це безпосередньо оцінка особистості та її психічного стану, вибір терапевтичної інтервенції, інтервенція, розв'язання кризи і планування майбутніх дій [148, с.94].

Ю.Г. Овчиннікова пропонує у своєму дослідженні наступне розуміння даних стадій:

На стадії оцінки з'ясовується «поточний стан людини і її здатність впоратися з ситуацією, швидше витримати ситуацію» [149, с. 95].

На етапі формування терапевтичної інтервенції необхідно розглянути життєві обставини людини, внутрішні ресурси, а також вплив психічного стану на відносини з оточуючими. Також важливо на даному етапі дати можливість особі висловити свої почуття та усвідомити глибинні переживання.

Наступна стадія – інтервенція, яка повинна бути своєчасною. Повільність у наданні допомоги знижує ефективність втручання і подовжує деструктивну фазу кризи, але також не бажаний і дуже швидкий перехід до надання допомоги. Передчасне втручання перешкоджає активації внутрішніх ресурсів особистості і конструктивній роботі кризи.

На етапі інтервенції особа вже відчуває деяке полегшення і осмислює те, що сталося, починає спостерігати за тим, що відбувається, але ще не усвідомлює глибинний взаємозв'язок між травмуючою подією і власним станом. В екстремальній ситуації можна дослідити різні частини особистості – деякі виявляються безпорадними і наляканими, а інші проявляють силу і зберігають мужність, попередній досвід проходження кризових станів.

«На стадії розв'язання кризи відбувається резюмування особистісних змін, підкреслення нових умінь з подолання кризового стану, а також розробка методів самопомоги в разі нових травмуючих подій». Відбувається процес реінтеграції,

тобто «об'єктивне і суб'єктивне розуміння події тієї, що сталася, вивільнення емоцій і прийняття кризової ситуації» [149, с.95].

П.Якобсен, прихильник екзистенціального напрямку в психології, переконаний, що кризова інтервенція може застосовуватися лише в початковому періоді після втрати. «Вона може прийняти форму конфронтації людини, що переживає горе, з її втратою з метою висловлення почуттів, а також форму рішучого втручання в загальну життєву ситуацію людини» [234]. Також він вважає, що будь-яка криза несе в собі втрату. Реакцією на втрату є скорбота і людина завдяки цій скорботі намагається, наскільки це можливо, примиритися з втратою і поступово знову почати радіти життю.

Ми ніколи не можемо бути підготовлені до втрати, така подія завжди є несподіваною. Як відзначав М. Булгаков «так, людина смертна, але це було б ще півбіди. Погано те, що вона іноді раптово смертна, от у чому штука» [45]. З втратою близької людини ми втрачаємо не тільки відносини зі значимою людиною, а і частину себе, яка була пов'язана з цією людиною. Є. П. Ільїн зауважує, що з «втратою близької людини втрачається роль батька, матері, сина, друга і т. д., отже відбувається знищення звичних функціональних зав'язків. Крім того, не можуть бути здійснені намічені сумісні плани, задоволені бажання, пов'язані з цією людиною». [78, с.173].

Майже такої думки дотримається Отто Болноу щодо втрати одного з подружжя: «у люблячому співіснуванні ви створюєте простір один для одного і будуете спільний простір. Якщо інша людина вмирає, спільний простір руйнується. Той, хто пережив втрату, не може жити у своєму світі так, як раніше. Таким чином, смерть коханої людини є втратою існування. Особистість зменшується. Смерть коханого є частиною власної смерті» [234].

Таким чином, втрата завжди збиває людину зі звичної колії буття. «У нормальному варіанті людина, яка потерпіла втрату, згодом оговтується від викликаного нею потрясіння і починає знову жити повноцінним життям. У патологічному ж варіанті переживання горя залишається невирішеним, незавершеним і виливається в різноманітні психологічні проблеми, призводить до

тієї чи іншої формі дезадаптації» [224, с.10]. Отже, завдання психолога, на думку О.Байєра, полягає в розумінні механізмів горя, вивченні процесу «нормального» горювання та підготовці до надання необхідної як професійної, так і просто людської допомоги людині, яка опинилася у відповідній ситуації [19, с.167].

Ми хотіли б привернути увагу до розуміння проблематики психологічної допомоги, яка розпочинається, на думку професора О.Ф. Бондаренко, з розумінням психіки як такого простору людського буття, багатогранність якого відображає весь спектр емоційного і сенсного життя людини як суспільної істоти, наділеної психікою [41]. Для нас сутність психологічної допомоги дружинам загиблих правоохоронців полягає в забезпеченні емоційної, смислової та екзистенціальної підтримки жінки.

Реакцію на втрату не можна висловити одним словом – горе. Це важкий удар, зміна способу життя, а «для певної частини – це довгоочікувана можливість розпоряджатися власним життям» [122, с. 104], руйнування звичного способу життя. «Усі рейки, за якими життя котилося раніше, покручені, людина опиняється сама в чистому полі, потрібно починати жити "з чистого аркуша" і незрозуміло, що робити, людина до цього не готова» [108]. На нашу думку, горе – це тільки одна з можливих емоційних реакцій на втрату, а ще є відчай, тому що не в силах людини щось змінити, злість, страх і надія. Утрата близької людини – це втрата джерела радості, власної безпеки, благополуччя, кохання [76, с.215]. А також втрата близької людини це пошук сенсу свого життя. В. Франкл в концтаборі мав змогу прощатися зі своїм батьком, і, навіть, зробити йому укол морфію, щоб полегшити страждання. Він все життя потім пишався цим і казав, що у нього було відчуття людини, яка виконала свій обов'язок, – він допоміг своєму батькові піти в спокої і з миром. «Ця історія прощання Франкла з батьком ілюструє одне з центральних положень наукової концепції Франкла: важливість того, що людина робить у світі щось своє, унікальне. Він не випадково відчував почуття, здавалося б, несумісне з ситуацією смерті улюбленого батька: був здійснений сенс того, що він залишився у Відні і не поїхав в Америку, значить, це було не дарма» [114].

Людина звертається за допомогою до психолога, очікуючи розуміння, яке може стати сферою пошуку можливостей пережити важкий період, урахуваючи збереження психічного і фізичного здоров'я особистості і подальший її розвиток. Однак «розуміти можна по-різному: сказане або того, хто говорить, раціонально чи емоційно, щось як статичний факт або як включене в динаміку розвитку будь-якої ситуації і т. ін.» [55, с.72]. Також треба враховувати специфічність розуміння людини, яка переживає втрату близької людини, яке обумовлено, з одного боку потребою підтримки і розуміння оточуючими, а з іншого боку саморозумінням, вибором оптимальних дій у складних життєвих обставинах і для деякого реставрацією ідентичності. Таким чином, задача психолога, який надає допомогу, не тільки зрозуміти жінку як особистість, а і зрозуміти, наскільки значимий був для неї втрачений чоловік, до яких психологічних і соціальних змін призвела втрата, і взагалі відношення до життя і смерті [177]. К. Ясперс в ракурсі суб'єктивної психології пропонує поставити питання – «від чого залежать душевні переживання, які наслідки вони мають, які зв'язки вони мають?» [240, с.93]. Психолог стикається у своїй роботі з різноманітним душевним переживанням, як окремих феноменів, тому він повинен розуміти їх схожість та їх зв'язок з вчинками і подіями. Здатність побачити світ очима іншої людини означає розуміння.

Розуміння як науковий метод дослідження людської психіки зародився в психологічній школі, яка бере свій початок від німецького психолога і філософа Вільгельма Дільтея (W.Dilthey) і яка потім стала відома як гуманітарна психологія або розуміюча психологія. Дільтей спочатку свій підхід називав «реальна психологія», потім «описовою та аналітичною» і врешті-решт «структурною психологією» [66,с. 195–223]. «Розуміючою психологією» вона була названа К.Ясперсом і використовувалася в протиставленні каузальному поясненню. Він вважав, що людина завжди набагато більше того, що вона про себе знає.

Гришуніна Е. В. пропонує систему розуміння людини, розроблену К. Ясперсом як модель розуміння загальних знань про людину, через опис наступних дихотомій:

1. Феноменологічне розуміння і розуміння експресивних проявів. Перше – це уявлення про внутрішні переживання людини, що виробляється на основі мови, сказаного. Друге – сприйняття сенсу фізичних проявів людини (руху, міміки і т.ін.)

2. Статичне і генетичне розуміння. Перше передбачає сприйняття окремого факту поза контекстом, друге – розгляд генезису і динаміки подій.

3. Генетичне розуміння і пояснення. Перше – це розуміння з точки зору суб'єктивно значущих взаємозв'язків подій, друге – об'єктивна демонстрація причинно-наслідкових зв'язків. Розуміння самоочевидне, інтерпретативно і принципово неповне, у той час як пояснення базується на об'єктивних фактах, не включає інтерпретацію і в кінцевому підсумку все-таки претендує на повноту висвітлення всіх факторів, що впливають на будь-який феномен.

4. Раціональне та емпатичне розуміння. Перше – це інтелектуальне розуміння логічної структури ситуації, друге – відчуття ситуації, у якій опинилася людина.

5. Розуміння і тлумачення. Останнє передбачає, на противагу розумінню, опору на нечисленні відправні точки, що дозволяють з досить високою часткою ймовірності екстраполювати на даний випадок ті чи інші взаємозв'язки, уже відомі нам.

6. Духовне розуміння передбачає виявлення ідеалів людини.

7. Екзистенціальне розуміння (філософське екзистенціальне осяяння). Тут необхідно розуміти ситуацію як критичну точку, у якій наше наявне буття підноситься до буття самості, можливості бути самим собою.

8. Метафізичне розуміння спрямовано на зміст, що виходить за межі пережитого [55, с.76].

Наступний крок у розумінні людина є розуміння сутності особистості, етапи розвитку, емоційний інтелект, які є визначальними ознаками не загального розуміння, а індивідуального. Хоча в кожному індивідуумі присутні загальні людські сутності та душевні взаємозв'язки. Людвиг Ландгребє виразив цю думку таким чином – коли розумієш – типізуєш [105]. Кожен тип демонструє

констеляцію рис ідеального характеру і як ми знаємо чистий, ідеальний тип у природі не існує, «окрема людина – не є тип, але в деякий мірі підпадає під певний тип» [67, с.9]. Загальновідомі з історії філософії два світоглядні типи – натуралістичний та ідеалістичний. Але в нашій роботі більш доречною буде підхід К.Ясперса, який розглядав світоглядні типи в руслі розвитку гегелевського закону еволюції духу – спочатку домінує «існування в раковині» і прив'язаність до традицій (які ми нижче розглянемо детальніше з точки зору сучасної танатопсихології), потім настає момент скепсису, сумнів у цінностях, які минули (а у випадку роботи з втратою майже стовідсотково відбувається переоцінка цінностей) і нарешті розвивається нова людина, яка є синтезом двох типів; вона створює нові цінності і знаходить «своє місце в нескінченному» [67, с. 6].

У психотерапевтичній практиці, на відміну від академічної психології, яка досліджує окремі психічні функції, практичний психолог, який надає допомогу, має справу не з окремим фізіологічними механізмами і смисловими зв'язками окремо, а з конкретною людиною, індивідуальною єдністю душі та тіла. З протиріччям людської природи – натуралістичне і соціальне поєднано в індивідуальному існуванні. Різноманітні феномени утворюють цілісні єдності, гештальти або структури, які доступні без звернення до каузальних механізмів. У своїх дослідженнях щодо меланхолії Мінковський і Фон Гебзаттель звертають увагу на один феномен – часову структуру – «потік часу ніби зупиняється у внутрішньому світі, блокується, сьогодення переживається як занепад, стагнація, а майбутнє взагалі зникає зі свідомості». Час, простір, причинність, субстанціональність виходять за рамки категорій мислення і сприймаються як загальні структури переживання. «Накладення цих гештальтів вело до реконструкції внутрішнього світу як цілого, прихованого за зовнішніми проявами» [184].

Саме індивідуальна тотальність людини, яку можна опанувати лише внутрішньою роботою, стала сполучною ланкою феноменології та екзистенціалізму.

Зіткнення зі смертю породжує глибоку екзистенціальну кризу, а критична ситуація, пов'язана з усвідомленням смерті, змушує людину звернутися до власного життя. Феномен смерті репрезентується у психіці різноманітними психічними явищами і станів. Баканова А. А. відносить розуміння цього феномену до змістовного аспекту танатології, який охоплює уявлення про смерть та її сприйняття, відношення до смерті, різні аспекти переживання, установки, а також образ смерті, тим паче персоніфікований [21].

Розуміння феномену смерті неможливо вивести тільки із знання про смерть, треба, у першу чергу, звернути увагу на відображення в потрійній структурі свідомості – чуттєва тканина, тобто «чуттєвий склад конкретних образів реальності» [111, с.64]; значення, тобто, суб'єктивне сприйняття чуттєвих образів і надання їм нових якостей [111, с.67]; особистісний сенс, оцінка, з боку свідомості, «життєвих значень для суб'єкта об'єктивних обставин» [111, с.73]. Усі ми маємо уявлення про смерть і втрату на рівні знання, тобто значення, але інформація, набута з оточуючого світу, не дає розуміння без особистісного сенсу. На думку Д. А. Леонт'єва, розуміння не може бути автоматичним, через накопичення знання [113]: «Справжнє розуміння – це не просто механічний перенос знання з одного джерела в інший». Повинен відбутися акт розуміння у внутрішньому світі, у свідомості. Можливо, розуміння складається зі знання, тобто соціального впливу і досвіду, своєрідного поєднання чуттєвої тканини і особистісного сенсу під впливом Кантівської «надприродної внутрішньої» сили. Наукового знання та раціонального підходу недостатньо, щоб досягнути тайну смерті. «Смерть індивідуальна, вона у кожного своя, і про розуміння смерті можна говорити тільки тоді, коли настає усвідомлення реальності моєї особистої смерті» [113].

Життя та смерть – традиційні категорії філософських роздумів і в сучасних дослідженнях ми знаходимо різноманітні описи психологічного досвіду осмислення смерті.

Наступний напрям у танатотологічних дослідженнях – генетичний аспект, «представлений вивченням динаміки психічних явищ і станів, пов'язаних з репрезентацією феномена смерті в психіці людини, у контексті вікових

особливостей – у дитячому, підлітковому, юнацькому, зрілому або літньому віці». [21]. У нашій роботі доречним буде не тільки визначення особистісного сприйняття втрати близької людини в зрілому віці, а і попередній досвід зіткнення зі смертю.

Не менш важливим є порівняльний аспект танатопсихології, який має своєвідображення у взаємозв'язку проблематики з індивідуально особистісними, а також психологічними та соціокультурними особливостями. Перша група включає дослідження взаємозалежності поняття смерть і танатичної тривоги з інтелектом; особистісними рисами і психічною патологією. Друга – «у контексті смисложиттєвих і ціннісних орієнтацій, життєстійкості і екзистенціальної наповненості, суб'єктивного відчуття самотності, психологічних захистів, копінг-поведінки, а також самоактуалізації і рівня суб'єктивного контролю» [21]. Третя група включає вивчення впливу на особистість віросповідання і національності.

На різних етапах онтогенезу зовнішні фактори впливають на формування репрезентації феномену смерті в психіці особистості, що, у свою чергу, дає підстави стверджувати про вагомую роль танатологічного досвіду в індивідуальному розвитку та становленні особистості.

Сучасними дослідниками було виявлено, що в людей, які зазнали досвід зіткнення зі смертю, вищий рівень екзистенціальної проблеми смерті; нижче рівень упевненості в можливості контролювати те, що відбувається навколо; але вище рівень усвідомлення себе і своїх відносин зі смертю [32].

Наступний аспект танатопсихології – діяльнісний, який вивчає вплив професійної діяльності на особливості психічних станів, пов'язаних з репрезентацією феномена смерті [21]. Даний аспект вивчається у двох напрямках – особливості танатопсихологічної проблематики представників різних професій, пов'язаних з частішим зіткненням з фактом смерті і дослідженням особистостей, які займаються екстремальними видами діяльності.

Діяльнісний аспект констатує свідомий вибір зіткнення зі смертю і можливість контролювати події і впливати на них. До таких професій відносяться правоохоронці, військові, пожежарні, хірурги, онкологи, патологоанатоми, а також

спортсмени, які займаються екстремальними видами спорту – парашутизм, альпінізм і т. ін.

І останній, ситуаційний, аспект танатопсихологічних досліджень спрямовано на аналіз репрезентацій феномену смерті залежно від життєвих обставин, які передбачають зіткнення зі смертю [21]. Такими обставинами є участь у бойових діях, переживання втрати і горя та ін.

Баканова А.О. підкреслює практичну значимість даного напрямлення досліджень, яка полягає в можливості розробки інструментів психологічної допомоги особистості, що стикається з танатичною проблематикою в процесі проживання різних життєвих ситуацій з урахуванням усіх аспектів [21].

Висновки до розділу 1

1. Система психологічного супроводження членів родин загиблих правоохоронців спрямована на підтримку, збереження та відновлення психологічного здоров'я особистості як у повсякденних, так і в екстремальних умовах, завдяки сукупно узгодженої діяльності спеціальних підрозділів психологічного забезпечення, шляхом цілеспрямованого використання науково обґрунтованих форм, методів і засобів професійної психології та має на меті мобілізацію адаптивних здібностей. Особливо цінним є виділення комплексної системи психосоціальної підтримки, яка сприяє розвитку особистості, здатної управляти своїм психофізіологічним станом, формувати конструктивне та адаптивне мислення, установлювати підтримуючі відносини. Найбільша ефективність психологічного супроводження досягається за умов принципів невідкладності, системності, диференційованості та етапності в наданні психологічної допомоги.

2. Система допомоги дружинам загиблих правоохоронців має глибоке історичне коріння, яке відображається в соціокультурних традиціях, правових документах з часів Київської Русі, у тому числі і в Конституції 1710 року, у

духовних працях. Українські вдови з давніх часів були захищені державою і правом.

3. Психологічна допомога дружинам загиблих правоохоронців призначена для сприяння у вирішенні широкого кола проблем, що породжуються травмуючою подією при застосуванні оптимальних методів, способів і прийомів, базується на засадах екстремальної психології в площині пережитого особистістю стресу і спрямована на розвиток адаптивних реакцій переживання втрати, повернення до гармонійного рівня функціонування та запобігання психопатології. Запорука конструктивної роботи з кризою – своєчасне втручання.

4. Утрата близької людини – це суб'єктивний досвід зіткнення зі смертю, тому звернення до психолога – один зі шляхів пошуку можливостей пережити важкий період, ураховуючи збереження психічного і фізичного здоров'я особистості і подальший її розвиток з очікуванням розуміння. Розуміння як науковий метод дослідження людської психіки є фундаментом психологічної допомоги при втраті. Індивідуальна тотальність людини, яку можна опанувати саморозумінням, стала сполучною ланкою феноменології та екзистенціалізму. Глибока екзистенціальна криза породжується усвідомленням смерті, феномен якої репрезентується в психіці різноманітним психічним явищ і станів. Розуміння цього феномену відноситься до змістовного аспекту танатопсихології. Дослідження в галузі танатопсихології мають практичну значимість і полягає в можливості розробки інструментів психологічної допомоги особистості, що стикається з танатичною проблематикою в процесі проживання різних життєвих ситуацій.

5. Тривалість та інтенсивність переживання втрати залежить від суб'єктивних психологічних характеристик та об'єктивних чинників. Перші дванадцять місяців проходить основна робота горя, при нормальному переживанні втрати, від року до двох повернення до колишнього життя. При цьому відбувається трансформація ціннісно-смыслових структур особистості, які регулюють життєдіяльність і впливають на адекватне переживання подій.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ДРУЖИН ПРАВООХОРОНЦІВ, ЗАГИБЛИХ ПРИ ВИКОНАННІ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ

2.1. Методичне забезпечення дослідження динаміки переживання втрати дружинами загиблих правоохоронців

З метою перевірки теоретичних положень та формування практичних рекомендацій було проведено триетапне дослідження (у 2015 – 2018р) і використано сукупність діагностичних, корекційних та терапевтичних методик відповідно до логіки нашої роботи.

Перший – організаційний етап – включав розгляд теоретичних аспектів проблеми переживання втрати та аналіз основних засад психологічної допомоги в системі психологічного забезпечення правоохоронної діяльності. Ґрунтуючись на цих засадах, розроблено теоретико-методологічний підхід дослідження.

Другий – констатувальний – відбір та апробацію психодіагностичних методик, діагностику психологічних особливостей переживання горя.

Третій – формувальний етап – розробка і апробація програми психологічної допомоги дружинам загиблих правоохоронців, проведення індивідуальних та групових занять з учасниками експериментальної групи. Після завершення програми, яка тривала 10 місяців, здійснено контрольний зріз діагностики, статистична обробка та порівняння результатів отриманих даних в експериментальній та контрольній групах.

Як додаткові критерії ефективності програми виступали такі показники:

- визнання втрати і прийняття нового способу життя і нової самоідентифікації;
- формування навичок відкритого переживання почуттів та оволодіння навичками ефективної саморегуляції емоційних станів.;

- вироблення у мінусі самостійно діяти в тих сферах життя, де вплив померлого був найбільш помітним;
- створення нових конструктивних зв'язків формування мотиву на створення нової життєвої парадигми клієнта в новій соціальній мережі комунікації;
- формування і розвиток позитивного особистісного потенціалу;
- розвиток адаптивних форм поведінки, що веде до підвищення рівня психосоціальної адаптації у цілому.

Характеристика виборки і процедура емпіричного дослідження

Відповідно до завдань роботи було здійснено дослідження при загальній вибірці, що складається з 240 дружин загиблих правоохоронців майже зі всіх регіонів України.

Найбільшу за чисельністю вибірку склали мешканки Києва та Київської області (див. табл. Б.1.).

Вік респондентів від 28 до 56 років: <30 р. – 12 осіб, 31-49 р. – 213 особи, >50 р. – 5 осіб.

Додаткову інформацію про соціальний статус жінок було отримано завдяки аналізу анкетного матеріалу. Так, згідно з цими даними, 134 жінки мають одну дитину, 97 жінок – двох дітей, у 7 – 3 дитини, у 2 жінок не має дітей. Стосовно працевлаштування – 86 жінок не працюють, 112 мають постійну роботу, 42 самозайняті особи та ті, що мають сезонну роботу. Вплив цих даних на психологічний стан досліджувався в подальшому методиками самосприйняття.

За результатами аналізу анкетних даних та інтерв'ю на константувальному етапі емпіричного дослідження з 240 респондентів були сформовані експериментальна та контрольна групи – 32 дружини загиблих правоохоронців, термін вдовства до року, які заявили про бажання отримати психологічну допомогу (експериментальна група – ЕГ), і 34 особи склали контрольну групу (КГ). Вони в подальшому брали участь у формувальній частині експерименту, програма якої передбачала 10 місяців психологічного супроводження з попереднім та повторним психодіагностичним тестуванням.

Характеристика методів дослідження.

Відповідно до мети та завдання дослідження було відібрано психодіагностичний інструментарій, який дає змогу виявити психологічні чинники адаптивного чи дезадаптивного переживання втрати.

Підбір методик був спрямований, у першу чергу, на вивчення нормального та ускладненого горя, діагностування особистісних та психологічних якостей, що впливають на переживання важких життєвих ситуацій. Дослідження було проведено за допомогою таких методів як організаційні (порівняльний та комплексний методи, лонгітюдний метод), емпіричні (обсерваційні методи – спостереження, рефлексія, експериментальні – природний експеримент, психодіагностичні – тести, опитувальники, інтерв'ю, біографічний), методи обробки даних (кількісний–математико-статистичний аналіз: статистика, порівняння середніх значень та якісний – диференціювання матеріалу) та інтерпретації отриманих результатів (структурний метод) [10, с.296-311].

Задля розробки оптимальної моделі психологічної допомоги при втраті, підбір емпіричних методів вивчення психологічного стану особистості в період горя, здійснювався з акцентом на адаптацію особистості. Надаємо перелік методик та характеристик шкал, використаних для дослідження.

1.1. Напівструктуроване інтерв'ю. Крім аналізу результатів стандартизованих тестів, увага в нашому дослідженні приділена вивченню емоційних проявів, притаманних жінкам при переживанні втрати, динаміці переживання нормального горя та складових ускладненого горя [279]. На основі одноіменного опитувальника було розроблено напівструктуроване інтерв'ю, яке проводилося у формі бесіди (див. дод. А). Тобто, відбувався процес безпосереднього спілкування, який дає можливість отримати відповіді на поставлені запитання, уточнити інтенсивність тих чи інших процесів та вести спостереження за співбесідником [36, с. 262].

Проведені бесіди дали можливість проаналізувати суб'єктивне судження сприйняття втрати, виявити готовність прийняти втрату. Запитання спрямовані на

виявлення орієнтації особистості на себе чи на померлого, фіксації на майбутньому чи минулому, готовність прийняти допомогу оточуючих.

1.2. Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Heim (Method for Determination of Individual Coping-Strategies, MDICS). Тест дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінга, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний і поведінковий копінг-механізми. Методика адаптована в лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева, під керівництвом д. м. н. професора Л. І. Вассермана [72, с.170-180].

Подолання життєвих труднощів – це мінливі когнітивні і поведінкові зусилля індивіда, з метою регулювання особливих зовнішніх та внутрішніх вимог, які оцінюються ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його можливості. Завдання копінг-стратегій полягає в тому, щоб реалізувати можливі варіанти – подолати труднощі, зменшити або аналізувати їх негативні наслідки, запобігти цих проблем або терпіти їх. Можна визначити поведінку опанування як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дає нагоду подолати важку життєву ситуацію, використовуючи адекватні способи, передусім через усвідомлені стратегії дій. Це також свідомі акти поведінки, що спрямовані на зміну, трансформацію ситуації, у випадках, якщо це можливо, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю.

Види копінг-поведінки в кожній сфері розподіляються на 3 основні групи за рівнем їх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні.

Категорія адаптивних копінг-стратегій включає в себе:

у когнітивній сфері – «збереження самоволодіння», «проблемний аналіз», «установка власної цінності», це стратегії подолання важких життєвих ситуацій, коли акцент робиться на аналізі становища і пошуку шляхів вирішення проблеми, посиленні контролю власних емоційних станів, досягненні розумом особистісної самоцінності, та плекання віри у власні можливості;

в емоційній сфері – «протест» та «отимізм», емоційний стан активного протистояння труднощам, що виникли та впевненість в можливості вирішити будь-яку проблему;

у поведінковій сфері – «співробітництво», «звернення», «альтруїзм», застосування цих стратегій свідчить про здатність особистості співпрацювати з соціальним оточенням, знаходити підтримку в авторитетних людей та пропонувати допомогу в подоланні труднощів іншим.

Неадаптивні варіанти копіngu:

у когнітивній сфері – «смирнення», «розгубленість», «диссимуляція», «ігнорування» свідомо чи несвідомо відмова від вирішення проблем у зв'язку з заниженою оцінкою власних вольових якостей та інтелектуальних можливостей и, а також неадекватною оцінкою існуючої ситуації;

в емоційній сфері – «придушення емоцій», «покірність», «самозвинувачення», «агресивність», ці стратегії знаменуються нестабільними проявами емоцій;

у поведінковій сфері – «активне уникнення», «відступ», ці стратегії характеризуються пасивністю та прагненням уникнути соціальних контактів.

Категорія відносно адаптивних копіng-стратегій включає в себе:

у когнітивній сфері – «відносність», «надання сенсу», «релігійність», це стратегії орієнтовані на порівняння власних труднощів з тими, що були у власному досвіді або у досвіді інших людей, пошук виняткового сенсу та стійкість у вірі;

в емоційній сфері – «емоційна розрядка», «пасивна кооперація», це стратегії прийнятного емоційного від реагування;

у поведінковій сфері – «компенсація», «відволікання», «конструктивна активність», ці стратегії свідчать про наявність прагнення переключитися на іншу діяльність, що не сприяє вирішенню наявних проблем.

У даному дослідженні поняття копіng-поведінку інтерпретовано як поведінку, що дає можливість впоратися з травмуючою подією або психологічне подолання, індивідуальний спосіб подолання ситуації, відповідно до її значимості в

житті особистості і її особистісних ресурсів, які багато в чому визначають поведінку.

1.3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса–Р. Даймонд (СПА) [183]. Запропонований діагностичний предметно орієнтований на вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з цим рис особистості. Як діагностичний інструментарій шкала СПА показала відмінну диференціюючу можливість розпізнавати стани адаптації-деадаптації, специфіки уявлення світосприйняття, а також аналіз моделі взаємодії з соціальним оточенням.

Цей метод дослідження був запропонований К. Роджерсом, Р. Даймондом (1954), пройшов апробацію і використовувався рядом авторів (Мурзенко В.А, 1977; Снегірьова Т. В., 1987; Осницький А. К., 1991 та ін.).

Опитувальник СПА складається зі 101 висловлювання, які в результаті обчислювання оцінюються в подальшому в рамках 15 аналогових та 6 інтегральних шкал і позначені як: 1) прийняття себе і неприйняття себе; 2) прийняття інших і неприйняття інших; 3) емоційний комфорт і емоційний дискомфорт; 4) внутрішній контроль і зовнішній контроль; 5) домінування і відомість; 6) адаптивність і дезадаптивність; показники нещирості та ескапізму (відхід від проблем) розглядаються окремо.

Наведемо коротко характеристику кожної шкали.

Адаптація багато в чому є узагальненням інтегральних показників, характеризує загальну здатність людини пристосуватися до зовнішніх обставин, ураховуючи власні потреби. Чим вище значення, тим міцніше представляється адаптаційна структура, тим вище здатності та можливості адекватної взаємодії.

Самосприймання характеризує ступінь прийняття-неприйняття власного «Я» – образу, що включає в себе самооцінку – акцентування на позитивних рисах або в більшій мірі на недоліках, свободу самовираження, позитивне чи негативне сприйняття різних сторін самого себе.

Прийняття інших визначає рівень прийняття-неприйняття оточуючих людей. Це характеризується контактністю, умінням установлювати з оточуючими

теплівідносини, здатністю до емпатії, терпимістю до індивідуальних особливостей інших людей; або навпаки – схильністю до замкнутості, недовірливості, дистанційності у відносинах, критичне і категоричне оцінювання оточуючих.

Емоційний комфорт відображає характер притаманних емоцій. Позитивною стороною є переважання позитивних емоцій, оптимістичність, стресостійкість, відчуття задоволення своїм становищем у суспільстві, своїм життям. Негативна сторона – емоційна напруженість, песимістичний настрій, низький рівень протистояння до фруструючих факторів.

Інтегральність ураховує відчуття себе активним об'єктом власної діяльності або пасивним об'єктом дії інших людей і зовнішніх обставин. Високі значення вказують на здатність людини брати на себе відповідальність за події, що відбуваються в житті як результат власної діяльності. Низькі показники свідчать про те, що людина тлумачить події, які відбуваються з ним як результат дії зовнішніх сил – випадку, ситуації, вплив інших людей.

Прагнення до домінування виявляє позицію в міжособистісних стосунках. Високі показники свідчать про незалежність, непохитність у досягненні власних цілей, авторитарність. Низькі показники вказують на нерішучість, поступливість, слабкість власної позиції.

1.4. Тест «Хто Я» М. Кун, Т. Макпартленд [100; 183]. Використовується для аналізу змістовних характеристик ідентичності особистості – когнітивних, ціннісно-мотиваційних, афективних та поведінкових. Цей тест відноситься до типу нестандартизованих самозвітів, що мають свої плюси, такі як самовідношення, виражене лексиною респондента, та мінуси, до яких відносяться складнощі об'єктивного опису, неоднозначність інтерпретації.

Система соціальних ролей, що обумовлює соціальну поведінку, у рамках якої відбувається самосприйняття особистості, була закладена в основу теоретичної моделі даної методики. Шляхом змістовного аналізу досліджуються наступні характеристики – гендерна приналежність, особливості самооцінки, здатність особистості до рефлексії, усвідомлення соціального статусу, а також властивості тимчасової ідентичності.

Крім того, аналізуються такі показники як рівень диференціації ідентичності; вираженість окремих рис ідентичності; психолінгвістичний аспект; співвідношення соціального та індивідуального прояву.

Інтерпретація відповідей дає можливість дослідити адекватність самооцінки, емоційність та розподілити результати за 7 шкалами ідентифікаційних характеристик, які включають у себе 24 показника:

1. «Я –соціальне»

- a) стать (жінка, чоловік, дівчина);
- b) сексуальна роль або амплуа (коханка, амазонка, казанова);
- c) професійний статус (спеціаліст, вчитель);
- d) родинна приналежність, що зазначається сімейною роллю або стосунками в родині;

e) етнічно-регіональна ідентичність, яка може бути представлена національністю, громадянством, місцем проживання і т. ін.;

f) світоглядна приналежність, що може бути представлена віросповіданням, політичними вподобаннями тощо;

g) групова ідентичність, позиціонування себе як члена конкретної спільноти.

2. «Я – комунікативне»

- a) специфіка взаємодії з людьми;
- b) дружба;

3. «Я – матеріальне»

- a) конкретні вказівки на свою власність;
- b) ставлення до фінансового благополуччя, визначення рівня свого матеріального забезпечення.

4. «Я – фізичне»

a) суб'єктивне відображення своєї зовнішності та фізичних даних (гарна, тендітна);

b) фактичне зображення фізичних даних (зріст, вага, колір очей);

c) шкідливі звички, а також вподобання в їжі.

5. «Я – діяльне»

a) діяльність, захоплення, наявний досвід;

b) власна оцінка умінь, знань, навичок.

6. «Я – перспективне»

a) перспективи в професійній сфері, кар'єра, навчання;

b) побажання в сімейній перспективі;

c) плани на майбутнє, пов'язані з груповою приналежністю;

d) комунікативна перспектива, спрямована на коло спілкування;

e) матеріальна перспектива, пов'язана з бажаннями змінити наявний рівень благополуччя;

f) діяльнісна перспектива – спрямування на досягнення конкретних результатів;

g) особистісна перспектива, пов'язана з персональними якостями (зміна поведінки, рис характеру, особистісний розвиток);

h) аналіз та оцінка прагнень.

7. «Я – рефлексивне»

a) персональні характеристики та емоційне ставлення до себе;

b) екзистенціальний рівень ідентичності.

8. Два автономних фактори

a) проблемна ідентичність;

b) ситуативний стан – обумовлений переживаннями на момент тестування.

1.5. Опитувальник часової перспективи Зімбардо (ZPTI) [71, стр.60-68; 188]. Ця методика спрямована на діагностику системи відносин особистості до часового континіуму.

Часова перспектива є суб'єктивним відношенням до психологічних концептів минулого, майбутнього і сьогодення – час та його характеристики розглядаються як психологічний сенс. Існує досить стабільна індивідуальна концепція акцентувати той чи інший часовий період, у наслідок чого відбувається орієнтація на минуле, майбутнє чи теперішнє.

Опитувальник складається з 56 пунктів, відповіді розподіляються по 5 – бальній шкалі Ліккерта. Досліджуються 5 показників:

- Фактор сприйняття негативного минулого. Виявляє ступінь неприйняття власного минулого.

- Фактор сприйняття позитивного минулого. Виявляє ступінь прийняття власного минулого, при якому будь-який досвід є досвідом, що сприяв розвитку і призвів до сьогоdnішнього стану.

- Фактор сприйняття гедоністичного сьогоdnення. Відрив від минулого і майбутнього, єдина мета - насолода.

- Фактор сприйняття фаталістичного сьогоdnення. Особистість - підлегла долі.

- Ступінь орієнтації на майбутнє. Виявляє наявність у особистості цілей і планів на майбутнє.

Оцінка ефективності ігротерапевтичної методики допомоги подолання психологічної травми «Лабіринт. Шлях до себе».

У рамках загального експерименту було проведено дослідження ефективності авторської ігротерапевтичної методики подолання психологічної травми за рахунок архетипічної символіки. Пілотне дослідження ефективності розробленої методики було проведено протягом 2017–2018 р. У дослідженні брали участь 30 жінок – дружини загиблих правоохоронців, військовослужбовців та вдови учасників АТО.

Для проведення експерименту були використанні психодіагностуючі стандартизовані методики: тест «Смисложиттєві орієнтації», тест-опитувальник самовідношення В. В. Століна, опитувальник Кеттела форма С (16-ФЛЮ).

2.1. Тест «Смисложиттєві орієнтації» [115].

Для об'єктивної оцінки переживання значимості життя жінок нами використовувався тест смисложиттєвої орієнтації (СЖО). Завдяки чому були дослідженні фактори, які складають сенс життя особистості, а саме: цілі в житті, почуття повноти життя та рівень задоволеності, самореалізація. Результати тесту інтерпретуються по п'яти субшкалам:

1. *Цілі в житті.* Показники по цій шкалі вказують на факт існування цілей, які вказують на направленість, осмисленість та темпоральність. Низькі бали

вказують на фіксацію на минулому або на сьогоденні. Достатньо високі бали вказують на цілеспрямовану людину, занадто високі – на мрійника, плани якого не є реалістичними, а також відсутня особистісна відповідальність за результат.

2. Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя.

Показники цієї шкали вказують на здатність цінувати життя і відчувати задоволення від самого процесу життя і розуміти, що сенс життя у самому житті. Високі бали вказують на гедоністичне ставлення, низькі – признак неприйняття свого життям таким, яким воно є зараз, але може бути сенс у спогадах про пережите або спрямованість на майбутнє.

3. Результативність життя або задоволеність від самореалізації.

Показники по цій шкалі відображають суб'єктивну оцінку прожитого відрізка життя, внутрішнє відчуття пройденого шляху. Високі бали по цій шкалі в поєднанні з низькими, вказують на людину, у якої все в минулому і спогади надають сенс залишку життя (не залежно від віку). Низькі бали вказують на невдоволеність здобутим досвідом життя або розчарування.

4. Локус контролю – Я (Я – господар життя).

Сприйняття себе, як людину, що здатна або не здатна будувати своє життя відповідно до поставлених цілей. Високі бали притаманні особистості, яка має свободу планувати своє життя, орієнтуючись на внутрішню референцію, й втілювати ці плани. Низькі бали свідчать про невіру у власні сили і про перекладання відповідальності за події свого життя на всесвіт.

5. Локус контролю – життя або керованість життя.

Високі показники свідчать про наявність переконань, що відповідальність за те, що відбувається в житті людини лежить на ній самій. Низькі показники, навпаки, свідчать про фаталізм і про наявність переконань, що свобода волі – це ілюзія і що розум людини не може контролювати зовнішній світ, тому немає сенсу у будь-якому плануванні надалі.

2.2. Тест-опитувальник для визначення самостворення особистості (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв). Ця методика спрямована на виявлення трьох рівнів самовідношення, згідно з ієрархічною структурою самовідношення, що була

розроблена В. В. Століним, а саме – глобальне, диференційоване та «рівень конкретних дій» [33, с.217-366; 188].

В основі є різниця сутності «Я-образу» та самовідношення. «Я –образ» – це «знання про себе», які формуються та накопичуються в процесі буття і складають змістовний компонент «уявлення про себе» [33, с.217]. У той же час ці знання мають емоційне забарвлення і власну оцінку, що і стає предметом самовідношення.

Опитувальник включає 5 основних факторів: фактор S – розкриває інтегральне почуття «за» або «проти» власного «Я» респондента, цілісне сприйняття себе; фактор I – *самоповага*, представляє аспект самоставлення на основі соціально-нормативних критеріїв; фактор II – *ауто симпатія*, виявляє емоційне ставлення респондента до себе; фактор III – *очікуване ставлення від інших*, очікування може бути позитивної чи негативної оцінки з боку сторонніх та з боку близьких; фактор IV – *само інтерес*; указує на ступінь близькості респондента до власної персони, цікавість до своїх почуттів та думок, упевненість у зацікавленості іншими.

Сім додаткових шкал направлені на дослідження ступеню проявленості настанови на певні внутрішні дії на адресу «Я» респондента.

Шкала 1 – *самовпевненість*. Сприйняття себе вольовою людиною, яка може самостійно приймати рішення. Шкала 2 – *ставлення інших*. Своєрідне «Дзеркальне –Я», гіпотетичне сприйняття іншими. Шкала 3 – *самоприйняття*. Схвалення себе, своїх планів та намірів, та самоприйняття з урахуванням існуючих недоліків, або неприйняття і, як наслідок, дезадаптація. Шкала 4 – *керування собою, внутрішня послідовність*. Уявлення про те, що ініціатором активності є респондент і він відповідає за результати цієї активності. Шкала 5 – *самозвинувачення*. Здатність, насамперед, звинувачувати себе у всіх негараздах, незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень. Шкала 6 – *самоцікавість*. Указує на загальне вміння бути цікавим самому собі, здатність спілкуватися «на рівних», поважаючи, у першу чергу, себе, а потім інших. Шкала 7 – *саморозуміння*. Здатність розуміти себе, свої внутрішні мотиви та установки.

2.3. Опитувальник Кеттела форма С (16-ФЛО). Ця методика діагностує риси особистості, так звані конституційні фактори, які є відносно незалежними, і дає можливість описати різноманітні індивідуально-особистісні відносини. Отримані результати дозволяють розкрити «психологічну своєрідність темпераменту і характеру» [33, с. 206; 110].

16 факторів також поєднуються в окремі блоки:

1. Інтелектуальний блок: фактори: В – загальний рівень інтелекту; М – рівень розвитку уяви; Q1 – сприйнятливість до нового радикалізму» [33, с. 206].

2. Емоційно-вольовий блок: фактори: С – емоційна стійкість; О – ступінь тривожності; Q3 – наявність внутрішніх напружень; Q4 – рівень розвитку самоконтролю; G – ступінь соціальної нормативності і організованості; I – чутливість [33, с. 206].

3. Комунікативний блок: фактори: А – відкритість, замкнутість; Н – сміливість; L – відношення до людей; Е – ступінь домінування – підпорядкованості; Q2 – залежність від групи; F – експансивність; N – динамічність [33, с. 206].

При інтерпретації приділяється увага, у першу чергу, найбільш вираженим показникам, значення яких знаходиться в межах від 1 до 3 стенів (-) та від 8 до 10 стенів (+).

Математичні методи і моделі в дослідженні ефективності програми психологічного супроводження при втраті

Статистична обробка результатів дисертаційного дослідження виконувалася з допомогою програми **SPSSStatistics 23** («Statistical Package for the Social Sciences» — «статистичний пакет для соціальних наук») [174].

Для визначення величини приросту показників від першого тестування до другого проводилося обчислення та порівняння за t-критерієм Ст'юдента [174].

Тест-ретест проводили з інтервалом 12 місяців і визначали результат за допомогою порівняння показників двох груп – експериментальної та контрольної.

Результати нестандартизованих тестів оброблялися за допомогою аналізу.

2.2. Провідні детермінанти та динаміка переживання психологічної травми дружинами загиблих правоохоронців

Емпіричне дослідження детермінант переживання психологічної травми передбачало застосування методів прямого вивчення феномену втрати близької людини. Аналіз відповідей на запитання структурованого інтерв'ю, а також метод спостереження дали можливість охарактеризувати основні емоційні прояви, які впливають на динаміку переживання горя, та виділити риси, притаманні дружинам правоохоронців.

Перед жінкою, яка пережила трагедію, стоїть задача прийняти втрату і впоратися з цією задачею нелегко. Треба створити новий життєздатний внутрішній світ. Нові переконання ґрунтуються на реальності травматичного досвіду. Людина після зустрічі зі смертю не може залишатися такою, якою вона була раніше. Ми вже говорили про те, що існують «закони жанру», за якими розвивається сюжет переживання втрати. На провідних детермінантах нормального переживання і можливих патологічних проявах ми хотіли б акцентувати увагу.

Ми вже розглядали з точки зору психологічної допомоги етапи роботи горя та основні їх характеристики. В. Волкан і А. Н. Моховіков у своїх працях зазначають, що крім нормального переживання втрати, є ще ускладнене. Нормальна реакція на втрату триває від 3 до 18 місяців та має вплив і змінює фізичну сферу, емоційну і психічну. Реакція на втрату близької людини характерна майже для всіх соціокультур світу. Різниця між нормою і патологією полягає в інтенсивності переживання, у тривалості і в хворобливих реакціях.

«Ускладнене горе виникає, якщо описане переживання сповільнюється, призупиняється або з'являються складності з інтеграцією втрати і придбанням нового досвіду» [142, с.13]. До ускладненого горя призводить декілька факторів, але перший – це раптова або несподівана втрата. Тобто, дружини правоохоронців, які загинули під час виконання службових обов'язків, з самого початку попадають у категорію людей, у яких ускладнене переживання горя. Раптовість втрати блокує

прийняття. Пристосування до нових умов існування уповільнюються, через інтенсивність почуття тривоги та самозвинувачення.

На звістку про загибель чоловіка спрацьовують системи захисту психіки – заперечення або несвідоме формування патернів, які дають можливість сприйняти звістку тут і зараз. Як зазначалося вище, жінка перебуває в стані шоку 2-3 дні.

На цьому етапі вже можливі патології. Для кожної жінки, коли їй повідомляють про втрату, постає питання «Чому саме він?» або «Чого ви всі живі, а його одного немає?». Були випадки, коли ці питання переросли в ненависть до товаришів по службі і у відмову спілкуватися з будь-ким із представників системи.

Далі проявляється криза нездоланності, відчуття вразливості. Ми стикалися із звинуваченням в егоїзмі і черствості з боку оточуючих, коли вони це чули і навіть були спроби вплинути на жінку. Звичайний світ рухнув, в одну мить перетворивши щасливу дружину на сумну вдову. Що стосується померлого чоловіка, там все зрозуміло, релігії християнська і мусульманська стверджують, що душа піде або в Рай, або в Пекло, вирішувати небесній канцелярії; буддизм, індуїзм, джайнізм і сикхизм пропонують реінкарнацію (різновид Пекла) або вихід з кола сансари і отримання вічного блаженства (тобто, перебування в Раю). Як-не-як, а план дій у нього існує. А що робити жінці, як їй «вдасться подолати страждання, витримати випробування, вийти з кризи і відновити душевну рівновагу...» [47, с.16]. Той тягар, який несли удвох, це і виховання дітей, і матеріальне забезпечення, і допомога літнім батькам, цілком лягає на плечі жінки. Тому стан розпачу є зрозумілим. Також зрозуміло, що жінці доведеться взяти на себе відповідальність за себе і свою сім'ю. Декого почуття відповідальності мобілізує, а декого вводить у стан фрустрації. Але усвідомлення цих станів відбувається пізніше. На першому етапі – це шок.

Наголошуємо про можливість патологічної реакції на цьому етапі у дружин правоохоронців, як утім і у вдів, чиї чоловіки служили в будь-яких силових структурах. Справа в тому, що психологічний портрет правоохоронця відрізняється від психологічного портрета середньостатистичного громадянина. Одні з особливих рис цих чоловіків – це здатність приймати рішення і брати на себе

відповідальність, виконувати накази, не обговорюючи. Вказані якості вважаються суто чоловічими, є непритаманними більшості жінок. Тому раптова зміна соціальної ролі і перехід від підлеглої позиції до домінуючої може слугувати додатковим фактором травматизації.

У випадку втрати близької людини не можливо будь-якими діями змінити ситуацію. Психічне відображення також не змінює, але емоція відображає суб'єктивний сенс і веде до раціонального усвідомлення. «Інакше: емоція тільки констатує відношення між «буттям і повинністю», але не владна змінити його» [47, с.23]. Прояв емоцій буває різний.

Наприклад, досить, цікавий випадок – *Ніна, 27 років, під час індивідуальних консультацій скаржилась на систематичне безсоння. Страх, сум і розпач повністю захопили її свідомість. В одну з таких безсонних ночей, не розуміючи, що робить, вона взяла лист ватману та вугілля і намалювала портрет загиблого чоловіка, повалене дерево, а решту листа замалювала колоссями пшениці.*

Ми спробували проаналізувати ці несвідомі дії. Вугілля – це мертвий матеріал, це те, що вже згоріло, але віддало своє тепло і навіть своєю смертю було корисно. Символ дерева універсальний для всіх часів і культур – Дерево життя. Повалене дерево, молоде і сильне, яке могло ще рости і приносити користь, зламано непереборною силою. Що стосується колосся – це унікальний символ життя. Коли змолотять пшеницю, зерно завжди ділять на дві частини. Перша частина перемелюється на муку, зерно вмирає і народжується хліб, потім людина споживає його, хліб вмирає, щоб дати життя людині. Другу частину навесні сіють, тобто, ховають у землю, із зерна народжується новий колосок. Смерть зерна ніколи не буває марною – вона служить народженню іншого життя. Таким чином, жінка несвідомо малюючи колосся дала собі ресурс для життя в новій якості.

Шоковий стан розвивається, зазвичай, відразу після втрати, або звістки про втрату і спостерігається впродовж терміну від декількох днів до місяця. «Людина не усвідомлює втрати, не в змозі осмислити те, що сталося, те, що відбувається сприймається як в тумані або уві сні» [142, с.10]. А. Н. Моховіков порівнює стан

шоку з «психічною анестезією» і коли її дія закінчується, починається страждання, тобто починається безпосередня робота горя.

У перші дні після похорон, коли родина і друзі повертаються до повсякденних турбот, жінка починає відчувати страх смерті. «Кожне дихання відображає безперервно нападаючу смерть, з якої ми таким чином щомиті боремося ...» [237]. І. Ялом запитував у жінок, які пережили втрату чоловіка, що їх так лякає в смерті – все те, що не встигли зробити в житті [235]. Утрата стає подією, яка визиває конфронтацію з особистою смертю і це діє як пробудження від сну. Дивлячись в очі смерті, людина починає аналізувати ефективність прожитого життя.

Поступово приходить розуміння і признання втрати. Страждання стають ще сильнішими і відрізняються різноманітністю проявів. Спроби заповнити порожнечу виражаються в постійних розповідях про обставини втрати. «Образи подій, пов'язаних зі смертю близького, асоціативні, дуже нав'язливі і стійкі» [68, с. 123]. Якщо шок дає статичність психіці, то наступний етап характеризується неконтрольованою зміною статичних і динамічних проявів. Тобто, плач переходить в заціпеніння, спогади про якийсь жарт або кумедний випадок викликають посмішку, яка відразу ж змінюється сумом, що це ніколи не повториться. Спогади про минуле сприяють розумінню і сприйняттю втрати.

До 8 тижнів вважається нормальним, якщо про загиблого іноді говорять у теперішньому часі. Або можна почути фразу: «Я не хочу, щоб він помирав». Іноді можливий "галюциноз", людині здається, що вона ніби чула голос померлого або бачила в натовпі.

Також на етапі визнання втрати досить часто спостерігаються поведінкові зміни. Наприклад, порушення сну та апетиту. Якщо впродовж декількох тижнів, до 3-х місяців, не нормалізується, то це вже патологічна реакція і депресивні тенденції. Ще можна відзначити активність без втоми або навпаки, постійна втома і бракує сил навіть на повсякденну турботу про себе.

У цей час починається уникнення соціуму і прагнення побути на самоті або активна соціалізація. Під час проведення АТО ми спостерігали, як вдови ставали волонтерами і допомагали іншим вдовам, сиротам та військовослужбовцям.

Як патологічні реакції можна вказати на ідеалізацію загиблого та ідентифікацію з чоловіком «за рахунок залучення механізмів витіснення» [142, с. 10].

Коли говориться про етапи переживання горя, то акцент робиться не на часових рамках, а саме на психологічній адаптації і плавному переходу з одного стану в інший.

Основною ознакою другого етапу є не прояв страждання, а прийняття факту смерті і втрати. Специфіка служби не завжди дає можливість під час поховання відкрити труну і попрощатися. Таким чином, у жінки з'являється химерна надія, що її чоловік живий, а поховання – це помилка. Тобто, не відбувається факту прийняття.

Заперечення взагалі – це нормальна реакція, яка пом'якшує шоківий стан і допомагає поступово прийняти жахливу звістку. Повне заперечення з часом поступається місцем реальності. «Ми йдемо на панахиду або стоїмо на краю могили на похоронах і такі незаперечні факти змушують нас визнати смерть близької людини. Однак, без подібного зіткнення з реальністю, заперечення може стояти на своєму» [49, с. 29-30]. У всьому світі жінки, які не побачили тіло загиблого чоловіка, сина, брата, заперечують, що поховали близьку людину, сподіваючись на помилку.

Іноді свідоме знання про втрату сперечається з надією на помилку і несвідомим бажанням не приймати факти, у такому випадку спостерігається такий різновид заперечення як розщеплення. Розщеплення – це коли жінка подумки відмічає, що треба порадитись, або відчуває, що з ним все добре. Розщеплення досить розповсюджене явище психічної реакції і навіть «прихід» покійника зустрічається в етнографічних описах багатьох країн світу і сприймається як частина нормального бідкання. Відчуття присутності для декого є розрадою [280].

Але все ж таки біль треба виявити і відкрито пережити почуття. Прийняти втрату і пройти всі етапи роботи горя. Якщо почуття не відпрацьовані, у жінки може початися клінічна депресія. Біль почне виходити через психосоматичні розлади. Завадити переживанню може не тільки відчуття присутності, а й ідеалізація загиблого.

Після втрати людина намагається згадувати тільки хороші моменти, все погане стирається, вважається пустим і образ загиблого стає ідеальним. Загибель при виконанні може і не завжди подвиг, але завжди викликає повагу. Чоловік проявляє мужність, рішучість, відвагу, героїзм. Жінка в такому випадку не просто удова, вона – вдова героя. І це додає ідеалізації чоловіку і певного статусу для жінки. Вони тримаються у своєму горі як «стійкі олов'яні солдатики», вважаючи, що повинні бути мужніми. «На окрему увагу заслуговує і фактор соціального статусу вдови Героя ... Даний статус у більшості випадків набуває значення зверхцінності. З моральної точки зору такий статус нерідко стає головною цінністю і єдиним досягненням у житті вдови, причому значимість статусу згодом тільки підсилюється» [65, с. 7]. Традиція соціуму додає непряму установку про унікальність втраченого чоловіка і непоправності втрати. Таким чином суспільна думка впливає на процес горювання і формування нових життєвих цінностей як вдови правоохоронця, який загинув під час виконання службових обов'язків.

З точки зору психологічного процесу ми спостерігаємо формування додаткової патології. Прагнення відповідати статусу іноді трактується як заборона відкрито проявляти емоції і тим самим ускладнюється робота горя.

Коли приходить усвідомлення втрати, з'являються нові страхи – незахищеність, не впоратися з проблемами, які можуть з'явитися в майбутньому, такі як виховання дітей, матеріальне забезпечення та елементарні побутові справи. Але все це складові одного страху – страху самотності. «Це усвідомлення себе як окремої сутності, усвідомлення стислості свого життєвого шляху, усвідомлення того, що вона [людина] незалежно від своєї волі народилася і проти своєї волі помре; того, що або вона помре раніше тих, кого вона любить, або вони помруть раніше за неї; усвідомлення своєї самотності і відчуженості, своєї безпорадності

перед силами природи і суспільства – все це перетворює її самотнє, відокремлене існування в справжню каторгу» [218, с.4]. Такі вічні антропологічні питання як свобода вибору, відповідальність, відношення з людьми і світом, усвідомлення особистого буття і цінність інших людей постають у новому контексті.

Давайте спробуємо розібрати цей страх більш докладніше. Прихильники психоаналізу вважають, що корінь цього страху знаходиться у дитинстві – утрата значущого близького пояснюється неможливістю немовляти подбати про себе без матері, розрив з матір'ю для малюка означає вірну смерть. Ще один фактор формування такого страху – це загублена близькість з батьками, фізична та психологічна відстань з будь-яких причин.

З точки зору екзистенціалістів, справжнє буття формуються самостійними діями індивіда і не детерміновані зовнішніми обставинами. Здатність усвідомлювати, як феномен трансцендентальної свідомості, є джерелом творчої активності людини. Особистість вільна вибирати свої прагнення, цілі, задачі. Буття й є реалізацією, вираженням цієї свободи. «Людина засуджена бути вільною» [95, с. 211]. Вільною від поганих думок, вільною від страху, вільною від стереотипних суджень. «Свобода – це екзистенціал людського існування, усвідомлюваний тоді, коли в індивіда руйнується віра в наявність вищого сенсу в самій світобудові» [46, с. 43]. Герой роману Жана-Поля Сартра «Нудота» Антуан Рокантен говорить: «Я вільний: у моєму житті немає більше ніякого сенсу, все те, заради чого я пробував жити, звалилося, а нічого іншого я придумати не можу» [186, с. 157]. Але це суто чоловічий філософський погляд в академічній психології. Їх свобода нагадує за своїми психологічними характеристиками жінку в перший період травматизації після втрати. Так, ми погоджуємося, що коли людина досягла психологічного стану «Дорослого», їй легше долати перешкоди, усвідомлювати все, що відбувається, приймати рішення і не чекати, коли хтось прийде і вирішить твої проблеми. Але жінка, яка є вдовою і матір'ю, не може бути не детермінована зовнішніми факторами і не може позбутися емоційних прив'язок. Це чоловік, коли полює на мамонта або захищає свою територію, може бути вільним, цілеспрямованим, наполегливим і навіть може собі дозволити розкіш ризикувати

власним життям. А жінка, яка оберігає своїх дітей, повинна виживати, зберігаючи сімейне вогнище. Бо якщо вона піде усвідомлювати сенс свого буття, подивиться в очі страху смерті, то в майбутньому її діти будуть потенційними клієнтами психоаналітиків. Жіночий шлях подолання страху самотності не в усвідомленні того, що людина приходить у світ сама і йде з нього сама, а в прагненні заповнити порожнечу теплом і любов'ю.

Продовжуючи тему соціального статусу вдови правоохоронця, який загинув під час виконання службових обов'язків, хотілося б описати ще один феномен, з яким ми зустрілися. Це роль жертви.

Ми ні в якому випадку не засуджуємо таких жінок. Не має мірила, яким можна визначити, скільки страждань і болі може витримати душа. Також не можна визначити скільки відповідальності може взяти на себе особистість. Це мураха може підняти вантаж, який у п'ятдесят разів перевищує її вагу. А людина може зламатися під тягарем, який не здатна витримати. Треба брати на себе стільки зобов'язань, скільки ти можеш нести, а взяти все і застигнути на місці, не в змозі зробити жодного кроку – це не вихід з положення, це крах. Хоча тактовність і почуття міри в прагненні отримати допомогу ніхто не відміняв.

Відсутність системної підтримки особистості або життєзабезпечення призводить до ускладненого горя [43; 141; 246; 248; 260; 263; 274; 285]. Список детермінантів, які проявляються при нормальному процесі горя також досить широкий.

Смерть викликає в людях найглибший сум. І у випадку втрати це єдина адекватна реакція. «Смуток, сповільнюючи загальний темп життя людини, дає йому можливість «озирнутися назад» [76; с.202]. Часом, тільки втрата дає розуміння цінностей сімейних уз. Жінка, яка прожила в шлюбі одинадцять років, сказала: «Я тільки зараз зрозуміла, як багато значить для мене мій чоловік. Мені його не вистачає кожен мить мого життя». Сум досить часто супроводжується плачем або риданнями. Старі говорять, що в кожній людині в грудях стоїть свій стакан сліз, і тільки коли ти його виплачеш, біль зникне.

Сум є основною емоцією в стані горя. Феномен горя взагалі розглядається як зв'язок фундаментальних емоцій з сумом. На думку Ейврила, горе детерміновано генетично, має біологічні передумови і сприяє адаптації [243].

Тобто, сумуючи, людина адаптується до свого нового стану. Але в той же час вона знаходить втіху в приємних спогадах, що призводить до фіксації на минулому, а це у свою чергу, характеризується байдужістю до сучасності і до майбутнього. Утрачається не стільки сенс життя, як смак життя. Задоволення можливо тільки в минулому. Іноді це обумовлено сприйняттям померлого як джерела радості і суму, іноді страхом засудження з боку оточуючих, а також досить часто свідомою відмовою від позитивних моментів, бо це зрада коханого.

Феномен зради також досить цікавий з точки зору танатопсихології. Зрада – це порушення вірності в коханні, дружбі або відмова від своїх переконань, поглядів [191, с. 696]. Якщо розглядати взаємовідносини чоловіка і жінки, то відчуття зради пов'язано з прихильністю і навіть у деякий мірі залежністю, а також великою вразливістю щодо уваги до себе. У самому примітивному сенсі, відчуття зради виникає, коли іншому віддали те, що я потребую. Це може бути час, витрачений на спілкування, піклування, підтримка та ін. А тепер повернемося до ситуації втрати, у жінки є нерозтрачена ніжність, душевне тепло, вільний час і все це вона хоче віддати своєму чоловіку. Але ж він не може прийняти. Чому вона не віддає весь свій скарб іншим людям? Можливо це ще один страх, на кшталт «тільки він мене розумів» або «тільки він цінував». Тобто, людина приймає рішення, що її увага нікому і нічому не потрібна. Це як у казці про золоту антилопу, коли золото перетворюється в черепки. Ми самі перетворюємо золотий запас свого серця на розбиті черепки, коли надаємо значущості там, де її не має, або не цінімо те, що є. Зберігаючи своє душевне багатство нерозтраченим, ми не зраджуємо кохану людину, але ми зраджуємо себе. Зберігати вірність, це бути постійним у поглядах і почуттях, а якщо ми говоримо про вірність собі – бути незмінним, таким як завжди. Але світ змінився. Уже немає того життя, що було раніше. І в цьому новому світі, уже втративши коханого, жінка боїться втратити себе.

А тепер повернемося до фіксації на минулому, яка є вираженням виняткової заглибленості в сум. Це особливо помітно під час родинних свят, які є відображенням сімейних традицій. У такі дні особливо гостро порівнюється радісне минуле і сумне сьогодні. Тому жінка намагається створити нові традиції, але на перших порах все ж таки замість свята проходить черговий вечір спогад.

Ще одним компонентом горя є скорбота, яка в різних країнах світу має свої ритуали прояву, але у своїй основі мають спільні переживання. Зазвичай ці ритуали публічні і базуються на несвідомому бажанні викликати емпатію, жалість і таким чином отримати любов і підтримку, якої були позбавлені при втраті.

Злість і гнів лежать в основі процесу скорботи. Джерелом виникнення цих емоцій може бути розпач від того, що не змогли запобігти загибелі. Водночас з'являється гнів і образа на тих, хто сприяв смерті близької людини. Будь-яка Утрата викликає ярість і хвиля звинувачень обрушується на долю, на Бога, на колег, на керівництво не тільки структури, а і загалом країни, на суспільства у цілому і на вбивць або тих хто, дійсно причетний до загибелі. Весь комплекс негативних емоцій, від елементарної роздратованості до ненависті, а іноді навіть і жага помсти, ускладнює спілкування з оточуючими. Справа в тому, що у випадку смерті соціальні стандарти нашого суспільства не допускають прояву злості та гніву і дружин правоохоронців це стосується, як нікого, тому що жінка не може вимагати від суспільства захистити того, хто поклав своє життя, захищаючи це саме суспільство. Прояв гніву вважається аморальним і свідчить про втрату контролю [139]. Тому велика відповідальність лягає на плечі оточуючих, щоб у них вистачило мудрості зрозуміти, що ці почуття є природними і свідчать не стільки про агресію, скільки про почуття безпорадності та безсилля.

Якщо подавити прояв цих переживань, то злість може бути спрямована в жінок на себе або на чоловіка, який загинув, який не зміг уникнути смерті: не був обережний, не слухав порад та ін. Звичайно, усі звинувачення носять ірраціональний характер, розсудливість і здоровий глузд урешті-решт беруть гору, але іноді гнів проявляється опосередковано.

Також злість і нерозуміння можуть бути регресивним досвідом. Тобто, у минулому відбувалися події, у наслідок яких з'явився страх втратити близьку людину. Досить часто такі події є травмуючими, а тому витиснені в підсвідомість. Неусвідомлений страх може стати причиною депресії і ускладнити скорботу.

Оскільки смерть чоловіка викликає почуття безпорадності та вразливості, то жінка відчуває тривогу, коли до неї доходить реальність втрати. В основі тривоги лежить відчуття страху, але не усвідомлене. Жінки відчувають безпідставні погані передчуття, занепокоєння і підвищене хвилювання. У стані тривоги людина переживає комплекс емоцій, які впливають на її емоційну і когнітивну реакцію. Дослідження К. Ізарда показали, що основними компонентами є страх, сум і почуття провини.

Почуття провини досить розповсюджене явище, але досить ірраціональне. Жінки звинувачують себе та страждають від докорів сумління з приводу того, що вони були несправедливі до своїх чоловіків, приділяли мало уваги, рідко казали слова кохання і часто чіплялися по дрібницях. Провина складається з таких компонентів як каяття, смиренність, смуток і гнів. Усі ці емоції спрямовані на себе і свідчать, що було зроблено щось не так, деś є помилка. Смерть – це помилка і її треба виправити. Думки на тему «якби...» стають у деякий мірі нав'язливими. Жінки бажають повернути все назад, ніби трагічний етап життя – це чернетка і його можливо переписати на чисто. В своїй уяві вони програють ідеальний сценарій сімейного життя, якби він тільки повернувся.

Ці прояви абсолютно нормальні і є природними реакціями на втрату. Таким чином, у компромісній формі проходить робота горя. Фантазії на тему ймовірного рятування коханого приховують бажання контролювати події, які відбуваються в житті. Це своєрідний побіг від реальності, але таким чином людина примиряється з втратою. Зазвичай людина в скорботі перевищує свою провину. А іноді чують від когось «*це ти винна*» і тяжкість провини збільшується.

Ще є додаткові форми цього почуття і їх треба розуміти і приймати [224, с.41-41].

- Провина того, хто вижив, – почуття провини за те, що ти живеш, коли інша людина померла, також відчуття, що вам треба було вмерти замість нього або разом з ним.

- Провина полегшення – пов'язана з почуттям полегшення від страждань, яких задавала близька людина.

- Провина радості – провина за повернення радості в життя, але це природне почуття і воно свідчить про повноту життя.

Перші дві провини виникають відразу після втрати і переплітаються з самобичуванням та фантазіями, а провина радості проявляється на пізніх етапах роботи горя. Наявність почуття провини свідчить про здоров'я психіки. Людина шкодує, що зробила деякі вчинки, а так як виправити їх неможна, то напруга зростає. Починається каяття, але наша пам'ять не ідеальна і ми не все пам'ятаємо і вигадуємо деталі, тому щирість життєвих переживань і інтерпретація їх не є гарантією достовірності. Крім того, з часом людина забуває образ померлого, точніше в пам'яті фіксується образ ідеальний стану, наприклад певного віку коли зустрілися і одружилися. Тобто, образ у пам'яті не відповідає образу чоловіка на момент його загибелі. На цьому етапі з'являється почуття провини за те, що починаєш забувати колись улюблені риси.

Усі описані прояви є природними в процесі переживання горя. Але постійне відчуття провини може призвести до патологічних реакцій і до деструктивної поведінки, плекання власних помилок і погіршення самосприйняття. Тільки не варто довготривалу провину вважати хронічною і розглядати як ускладнену роботу горя. Розрізняють три види провини – нормальна, невротична і екзистенціальна [144].

- Нормальна провина – це притримуватися совісті та самосвідомості, що спонукає притримуватися етичних норм.

- Невротична провина має у своїй основі уявні дії проти інших людей і може бути сформована внаслідок маніпулятивних відносин із загиблим.

- Екзистенціальна провина, або онтологічна, пов'язана з відчуттям власної відповідальності і виникає внаслідок реальних помилок, а також як результат не використання в минулому в повній мірі свого потенціалу.

Комплекс усіх вказаних емоцій несе в собі елементи депресії і час від часу проявляється разом з соматичними розладами. Але з часом людина вчиться з цим жити і справлятися. Поступово людина повертається з минулого в теперішнє і приймає зміни, які відбулися в його житті. Наступає стадія реорганізації, коли поновлюються соціальні зв'язки або заводять нові. Відкриваються нові види діяльності, де можна реалізувати свої здібності. Досить часто жінки описують це як пробудження від довгого сну. Іноді вони «просипаються» самі, а іноді їх «будять» оточуючі.

Коли жінка приймає смерть чоловіка, вона здатна прийняти своє нове життя. Перекраюється стиль життя, перебудовуються плани. Відбувається реорганізація з урахуванням змінених цінностей. Ми не можемо любити померлих, але ми можемо їх пам'ятати і бути вдячними за ті роки, які були разом.

Це не означає забуття померлого, просто змінюється фокус уваги і він перестає бути центром всесвіту. Людина починає корегувати свої дії, шукати нові сенси життя. Старі сімейні традиції руйнуються і треба створювати нові. Вчитися одноосібно приймати рішення, коли звикли до колегіального засобу. Жінка повинна бути настільки самодостатньою, щоб заповнити пустоту, яка утворилася в її житті. Адже чоловік був об'єктом її турботи і в той же час компенсував ті якості, яких не вистачало. Пари створюються таким чином, що підсилюють або нівелюють окремі риси характеру. Е.Фром вважає, що «дієвий характер любові проявляється і в тому, що незалежно від своїх форм вона завжди передбачає певний набір якостей, у яких індивід реалізує своє почуття. Це турбота, зацікавленість, відповідальність, повага і знання» [218, с. 13]. Усі ці почуття розкриваються завдяки активному проникненню в іншу людину. Ми пізнаємо себе і близьку людину через єднання. Саме тому Утрата коханого розцінюється як Утрата частини себе.

Отже, коли ми говоримо про прийняття факту смерті близької людини, ми розуміємо, що треба перш за все прийняти факт втрати пізнання себе і світу через любов.

На думку деяких дослідників, також як і звичайних людей, прийняття і смиренність мають різне значення. Прийняття – це здатність реалістичної взаємодії з людьми і подіями в нашому житті. А смиренність – це коли людина не згодна з тим, що відбувається, але покірно чекає, коли це закінчиться. Р. Моуди і Д. Аркэнджел вважають, що треба чітко розрізнати ці два поняття. «Велика частина тих, хто пережили втрату схильні скоріше до смирення, ніж прийняття. Пасивна смиренність посилає сигнал: *Це кінець, нічого не поробиш*. ... З іншого боку, прийняття того, що сталося полегшує, умиротворяє і облагороджує наше існування. Тут явно виявляються такі поняття, як: *Це ще не кінець; це всього лише кінець поточного стану речей*» [141, с. 105].

Але існує і альтернативний погляд. У перекладі з латинської мови смиренність (*humilitas*) означає "родюча земля" і просто "земля". Дощ, сніг, посуха, люди змінюють русла річок, вирубують ліси, а земля є, все приймає і дає урожай [23].

Смирення – це стан людської душі, покірливе прийняття всього, що дає життя, і здатність з усього принести плід.

Смирення починається з внутрішнього світу. Можливість бачити себе і своє місце в цьому світі, примиритися зі своїми можливостями і обмеженнями. Але справжня смиренність не припускає бездіяльність.

Однак існує псевдосмиріння, психологічна підміна сенсу і стану смирення. Обмежене ставлення до самого себе, зупинка внутрішнього розвитку, компенсація за рахунок зниження рівня вимоги до себе, ставляться підвищені вимоги або, навпаки потурання до оточуючих.

Псевдосмиріння – це свого роду самообман, який блокує адекватне сприйняття того, що реально відбувається в душі людини і не дає можливості внести будь-які зміни.

Ось деякі ознаки самообману внаслідок підміни істинного значення смирення:

- якщо будуть виконані деякі умови (я змирюся, – якщо ..., тобто психологічна домовленість з кимось — Богом, іншими людьми);
- втеча від відповідальності, прихована відмова докладати зусилля, проявити волю та завзятість у подоланні перешкод;
- своєрідна самопрезентація, спрямована на створення певного образу людини, яка сповнена смирення;
- процес накопичення сил і пригнічування агресії, і в той же час пестування образи і спраги помсти;
- маскування заздрості [29].

Таким чином, ми бачимо, що істинне смирення може бути вищим прикладом прийняття ударів долі і адекватної адаптивної копінг-стратегії, у той час як підміна сенсу призводить до претензійності і погіршення психологічного стану. Іноді реорганізація життя призупиняється через нове почуття провини. Незважаючи на нестерпність страждань при горюванні, жінки несвідомо можуть чіплятися за них як за останню єднальну нитку із загиблим, ніби доводячи собі і оточуючим, що вони не забули, тобто не зрадили. Зберігаючи вірність чоловіку саме таким чином, жінки насамперед зберігають вірність стражданню, чим уповільнюють роботу горя. Ф.Є. Василюк вважає, що така поведінка обумовлена соціокультурним впливом. Чим більше кохання, тим більше страждання [44; 48]. Намагаючись показати сім'ї та друзям, що продовжує страждати, нібито для того, щоб виправдати очікування, жінка ризикує перевести роботу горя в інерційну дію. А ми вже писали, що інерція без усвідомлення призводить до попадання в хибне коло. Тобто робота горя стає нескінченною.

Інерційне горювання призводить до того, що горе стає стилем життя. Страждання приймають традиційний характер і навіть можуть створюватися ритуали. На кшталт ранкової кави. Можливо хтось знайде втіху в такому бутті, але це застрягання в минулому, заперечення свого майбутнього.

Говорячи про основні детермінанти переживання втрати дружинами загиблих правоохоронців, ми не можемо оминати своєю увагою жінок, для яких це стало звільненням. В.С. Медведєв проводив дослідження стосовно професійної деформації працівників органів внутрішніх справ і зробив висновок, що, перш за все, страждають сфери власної професійної діяльності, найближче соціальне оточення і особистість самого фахівця. Серед показників такої деформації є:

- упереджене ставлення до людей (презумпція, що кожна людина у чомусь винна);
- довільно-суб'єктивне тлумачення норм і принципів (як приклад – перенесення прийомів спілкування на членів сімей);
- професійне огрубіння особистості;
- специфічні зміни в образі «Я» [125; 127; 129].

Серед таких фахівців спостерігається неконтрольоване вживання алкогольних напоїв. Твердість характеру переходить у жорстокість, а далі в фізичне насильство. Усі ці фактори роблять життя родини нестерпним. Це постійне перебування в стані стресу протягом багатьох років. Саме тому ми говоримо про позбавлення від тиранії і набуття більш спокійного життя. Це не означає, що жінки не відчувають горя і страждань. У кожної людини індивідуальна реакція. Але професійна деформація чоловіка найчастіше є травматичним досвідом родини і переживання втрати може протікати за іншим сценарієм.

При тривалому переживанні втрати спостерігається велика кількість емоцій, почуттів, переживань і копінг-стратегій, які поступово змінюють один одного. Коли ж цей етап закінчується, у людини з'являється бажання спілкуватися з оточуючими, розпочинати нові справи, тобто, є енергія життя. Минуле вже не має такої влади. Біль йде і залишається мудрість, знання, що є дійсно цінним. Глибоке осмислення цих цінностей дає можливість зрозуміти, чим були втрачені відносини і що ми отримували від близької людини (увагу, шанування, підтримку та ін.). Порожнеча, яка утворилася при втраті, заповнюється завдяки свідомій чи несвідомій ідентифікації з предметом кохання.

При психологічній втраті значущого відбувається процес компенсації шляхом ідентифікації з цінностями, уявленнями, ідеалами і моральними принципами, але не з особистістю, тобто, характером, соціальної презентацією.

Психічна ідентифікація – це захисний механізм, який звільняє людину від тягара важких переживань. Вираз емоційного зв'язку таким чином з'являється ще в дитинстві: копіюючи поведінку батьків і вбираючи досвід оточення, у якому виросла, особистість урешті-решт збирає цілу колекцію таких несвідомих ідентифікацій з рисами, ідеалами і функціями близьких та авторитетних людей. Ідентифікації мають вплив на формування особистості і стають механізмами адаптації. У цьому є якийсь парадокс – закріплюючи у своїй психічній структурі риси іншого, ми стаємо менш залежними від нього. Те, що починається як бажання бути ближче допомагає відокремитися і стати самою собою.

Роботою цього механізму можна пояснити реальні випадки, коли вдови і діти продовжують справу покійного. На прикладах видатних вчених, музикантів, видних політичних діячів видно як родичі і друзі присвячують своє життя дослідженням, розповсюдженню ідей і поглядів, створенням музеїв і фондів, написанню книг про загиблих. Таким чином, загибель близької людині може вплинути на все подальше життя, по новому орієнтуючи діяльність та розвиток світогляду і переконань.

Але людська психіка використовує й інші механізми подолання тих важких, фруструючих ситуацій, які виникають після втрати близької людини. Вони застосовуються спонтанно. Одним з цих засобів є дегуманізація. Його суть полягає в тому, що покійному приписуються негативні риси, згадуються його помилки і не дуже гарні вчинки та одночасно зменшується значущість подій і витісняється із свідомості думки і спогади. Це сприяє психологічному віддаленню від загиблого і відчуженню. Однак у кожній медалі є дві сторони, страждання пом'якшується, але це відбувається шляхом зменшення емпатії та співчуття.

При дегуманізації включається цілий комплекс захисних механізмів – заперечення реальності, витіснення, ізоляції та приписування (атрибуції). Таким

чином створюється психологічна дистанція з колись коханою людиною і життя стає біль-менш позбавлене страждань [146].

2.3. Психологічні особливості копінг-стратегій подолання втрати

Теорія подолання особистості важких життєвих ситуацій – копінг – має на увазі, що зовнішні зміни призводять до динамічних змін в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах і репрезентується спробами контролювати події теперішнього і майбутнього. Прагнення впоратися з наслідками травми призводять до пошуку або розробки нових взірців взаємодії особистості з світом [273]. Особистісні ресурси є джерелом формування моделей подолання травмуючи подій. Слід відзначити, що поведінка, притаманна людині при переживанні екстремальних ситуацій, спрямована на «усунення або зниження стресу, або на відновлення первісного стану» [35, с.108].

Копінг-поведінка – це форма біхевіорального відображення психологічної готовності, або неготовності, індивіда вирішувати життєві проблеми. При цьому людина використовує різні стратегії в процесі подолання важких життєвих ситуацій, іноді поєднуючи їх. Не існує моделей, які були б ефективні в усіх ситуаціях. Вибір прийомів – суб'єктивне рішення, засноване на індивідуально-психологічній особливості, життєвому досвіді, оцінці значущості події, що відбувається, та інших факторах [15]. Копінг-процес не є константою, так як взаємозв'язок суб'єкта з об'єктивною реальністю відбувається на різних рівнях і носить динамічний характер.

Традиційно копінг-стратегії, поділяють на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані і уникнення. Р. Лазарус і С. Фолкман використовували термін «інструментальна» модель поведінки подолання – розв'язання проблемної ситуації, яка викликає дистрес і «паліативної» – управління емоційними реакціями на цю ситуацію. Відразу хотілося б відзначити, що в ситуації втрати підхід дещо інший. По-перше – ніякими діями не можна вирішити проблему. Будь-яка

активність буде спрямована на заміщення значимого об'єкта. По-друге – робота горя складається в повному проживанні емоцій. Контроль, управління або придушення емоцій може привести до негативних ситуацій, загнані в підсвідомість, вони проявляться через депресію або психосоматичні захворювання [174].

Ми будемо розглядати даний феномен у світлі адаптивної поведінки, спрямованої на адекватне сприйняття ситуації людиною. У цьому контексті копінг-поведінка поєднує пристосування до змінених умов життя шляхом активної адаптації, а також спроби вибудувати нову систему буття [174].

При втраті близької людини поведінка зумовлена не тільки ситуацією і соціокультурним впливом, а й суб'єктивною інтерпретацією об'єктивної реальності, а також, що не менш важливо, наскільки значущим був загиблий чоловік. Копінг-стратегії знижують психологічну напругу і тривожність, інтенсивність яких обумовлена особистісними характеристиками. Одна і та ж ситуація втрати викликає в різних жінок психологічне потрясіння різної інтенсивності і різне сприйняття психотравмуючої події. Це обумовлено темпераментом, характером і волею [174].

Будь-який акт копінгової дії є частиною стратегії, у свою чергу, стратегії утворюють копінгові стилі поведінки. Вони характеризуються як функціональні та дисфункціональні, тобто ефективні і непродуктивні. У нашому випадку ефективні копінг-стратегії спрямовані на активну адаптацію і здорове заміщення. Голландські вчені Штробі і Шат у своїй моделі подвійного процесу поведінки подолання (The Dual Process Model of Coping) вказували на наявність безпосередніх реакцій у відповідь на ситуацію напруги і на процеси регулювання процесу. Відповідно до цієї моделі людина, що пережила важку втрату близької, намагається впоратися з непоправною втратою, а також прагнути відновити внутрішню рівновагу, що існувала раніше. При цьому реагування проявляється безпосередніми, прямими, автоматичними, негайними і спонтанними реакціями на травматичну ситуацію [174].

У той час як регулювання процесу відображає як довільні, так і навмисні дії, спрямовані на актуалізацію фізіологічних реакцій, управління емоціями, поведінкою і усвідомленням як відгуку на психотравму. Життєві стратегії, які допомагають пережити втрату, безпосередня робота горя, включає в себе безліч аспектів.

На початковому етапі вона може трактуватися як першочергове завдання адаптації в ситуації втрати, здійснювана в режимі невідкладної імпульсивної і навіть, уякийсь мірі, не цілком усвідомленої допомоги. Це своєрідне «ефективна» система регуляції стресу, те, що ми називаємо прийняття ситуації [288]. Наступний етап, відновлення, орієнтований на подолання впливу вторинних стресорів, що розглядається в сучасній психології як вторинний ПТСР, які є наслідком перенесеної втрати, такими як зміна власної ідентичності, зміна соціальної ролі, прийняття додаткової відповідальності та оволодіння практичними навичками виконання обов'язків, які раніше виконував померлий [172]. «Модель подвійного процесу опанування визначає адаптивний копінг як включення зворотно - поступального руху між подоланням шкоди і відновленням, яке існувало до впливу стресового стану, униканням проблеми і її дозволом, минулим і майбутнім, між орієнтаціями на негативну і позитивну переоцінку» [239].

У разі переживання втрати процеси реагування і регулювання не завжди послідовні, вони можуть бути паралельними і одночасними. Емпіричні дослідження показали, що механізми захисту і механізми опанування настільки прикордонні, що іноді їх важко розділити та ідентифікувати [174].

В академічній психології найбільш поширеним є припущення, що психологічний захист – це відмова особи від вирішення проблеми шляхом конкретних дій заради збереження комфортного стану. Тоді як способи подолання характеризуються необхідністю проявити конструктивну активність, пройти через ситуацію і пережити травмуючу подію. «Можна сказати, що предметом психології подолання, як спеціальної області дослідження, є вивчення механізмів емоційної і раціональної регуляції людиною своєї поведінки з метою оптимальної взаємодії з

життєвими обставинами або їх перетворення відповідно до своїх намірів» [117, с. 191].

Взаємодія особистості з різними життєвими ситуаціями забезпечується шляхом реалізації еволюційно-програмних стратегій з урахуванням властивого людині інстинкту подолання. Вибір копінг-стратегій визначається індивідуально-психологічними особливостями, а вираженість різних способів реагування безпосередньо залежить від ступеня самоактуалізації особистості. Внутрішні установки і набутий досвід є фундаментом для побудови як захисних, так і опановуючих моделей реагування на психотравматичну ситуацію. Іншими словами, при усвідомленому або неусвідомленому формуванні копінг-стратегій задіяні когнітивні, афективні і поведінкові рівні ієрархічної структури психіки [174].

Таким чином, копінг-стиль формується з психологічних утворень (інтелекту, характеру і т.д.), стійких взірців організації індивідуальної діяльності і, безпосередньо, простору побудови активності. Аналіз копінг-стратегій вдів передбачає наявність структури та принципів побудови. Однак потрібно враховувати, що «вся сукупність індивідуальних психологічних знань свідчить про неможливість існування спеціальних механізмів, що забезпечують кожен з видів людської діяльності. Швидше справедливо зворотнє: структурно-функціональна організація психіки інваріантна і не змінюється при реалізації будь-якого виду діяльності ... » [43, с.54].

Аналіз класичних концепцій структури копінг-стратегій дозволяє виділити інформаційну складову – отримання, переробка та зберігання інформації; програмуючу – контроль і регулювання складних форм діяльності; а також ресурсність – комплекс ключових ресурсів, які керують усією ресурсною системою. Також слід враховувати, що поведінкова система формується під впливом стійких детермінант поведінки і комплексних способів їх реалізації. «Інтегративні процеси, що відбуваються при побудові активності, виявляються в поведінці у вигляді складних функціональних комплексів – індивідуальних технологій та стратегій поведінки» [208, с. 81].

Копінг-стратегія вибирається відповідно до особливостей об'єктивної реальності, однак копінг-стиль формується з урахуванням інтеграції ситуації через призму індивідуальності, ускладнюючи, таким чином, стратегію поведінки. Прояв стилю, як динамічної структури, здійснюється під впливом різних факторів [174].

Фактично копінг-стратегії є формою прояву окремих операцій або комплексних дій під впливом основних детермінуючих характеристик і спрямованих на формування стійких механізмів реагування. Один з таких механізмів – адаптивність психіки [174].

Будь-яка активність спрямована на формування комфортного середовища, існування і видалення розбіжностей між існуючою ситуацією і сприйняттям себе як частини середовища в ідеальному варіанті. Напруга середовища, яке не може бути оптимально сприйнятим за допомогою наявних формально-динамічних параметрів, стає предметом активності. Це провокує активацію наявних моделей поведінки або створення нових механізмів реагування. У нашому випадку поняття адаптація в широкому сенсі використовується, як прийняття суб'єктом мінливих умов життєдіяльності внаслідок психотравмуючої події побудова своєї активності з урахуванням змін, що відбулися. Ще один тип адаптації спрямований на зміну середовища, а значить зміна потреб, завдань, для вирішення яких формуються функціональні системи і механізми регуляції. Дані механізми утворюють «складні регулятивні і когнітивні поведінкові комплекси, які проявляються як стійкі характеристики індивідуальності або особистості» [208, с. 83]. Найбільш складні комплекси – це стратегії поведінки, тобто копінг-стратегії.

При вирішенні адаптивних завдань виділяється два типи факторів, що визначають індивідуальні особливості побудови копінг-стратегій – індивідуальні та соціальні. Перший тип передбачає формування стійких детермінант, другий – ситуативних. Аналіз стійких формально-динамічних характеристик дозволить прогнозувати поведінку індивідуума, засновану на системах реагування [174].

Інтерпретація даних діагностики копінг-стратегій дозволяє створити теоретичні класифікації механізмів регуляції, які у свою чергу, будуть використовуватися в практичній психології для корекції моделей поведінки [174].

Спираючись на теоретичні положення дослідження поведінки подолання важких життєвих станів, нами проаналізовано результати методики дослідження індивідуальних копінг-стратегій Е. Neim (1988) в адаптації НППІ ім. В. М. Бехтерева (1998) під керівництвом д.м.н. професора Л. І. Вассермана. Ця методика дозволяє досліджувати 26 варіантів ситуаційно-специфічних копінг-стратегій на трьох рівнях психічної активності – когнітивної, емоційної і поведінкової. В опитуванні брали участь 66 осіб – респонденти контрольної та експериментальної групи. У даному підрозділі наведені результати попереднього дослідження, які характеризують опанувальну поведінку в перші півроку після втрати.

Аналіз результатів відповідей виявив, що в когнітивній сфері переважають неадаптивні копінг-стратегії – по 50 % в ЕГ та в К); відносно адаптивні стратегії, застосовували – 34% в ЕГ та 32% в КГ; найменш вживані адаптивні копінг стратегії – 15% (5 осіб) в ЕГ та 17 % (6 осіб) в КГ.

Адаптивні копінг-стратегії вибрали 11 респондентів – 5 осіб в ЕГ та 6 в КГ. Такі показники свідчать про невисокий рівень конструктивного мислення в період важких життєвих ситуацій.

Проблемний аналіз притаманний 3 особам в ЕГ та 4 в КГ. Це найвищий показник серед адаптивних стратегій у когнітивній сфері, що означає здатність до проблемного структурування ситуації, а саме передбачити виділення комплексу питань, їх типологій, характеристик і шляхів вирішення[174].

Проблема – це виняткове загострення питання, яке потребує вирішення. Досить часто проблемними людина вважає ті аспекти, які, на її думку, вона не здатна подолати самотужки [174].

Одним із принципових моментів є погляд на проблему як на нормальне явище, яке є частиною життя і обов'язково супроводжує розвиток особистості. Вихід з життєвих криз, що суб'єктивно переживаються як психологічні проблеми, відкриває додаткові ресурси, підвищує самооцінку, розширює горизонти подальшого розвитку людини [174].

Розв'язання в різних випадках – це подолання; відреагування, звільнення деструктивного впливу; трансформація проблеми. При цьому досить часто потребується прийняття або й зміни ціннісних орієнтацій стосовно проблеми. «Розв'язання – це така робота з проблемою, у результаті якої людина не лише долає свої труднощі, але й "переживає" їх (використовуючи термін Ф.Ю.Василюка), збагачує свій досвід, гармонізує власне життя, тобто піднімається на новий рівень світосприймання» [54].

Отже, проблемний аналіз дає можливість усвідомити певну інформацію, яка раніше не усвідомлювалася або витіснялася, зрозуміти свій психологічний стан і головне – намітити шляхи подолання кризи [54].

Установка власної цінності притаманна 2 особам (по одному респонденту в кожній групі). Це свідчить про розуміння, що кожна людина унікальна і цінна. Потрібно дати собі право бути собою і якщо на даний момент людина не може впоратися з труднощами, це не означає повне фіаско, з часом, адаптуючись до ситуації, що склалася, можна буде вирішити всі завдання, і навіть складніші, ніж є на даний момент [174].

Як тільки людина приймає цю точку зору, усі питання з самооцінкою зникають. Однак, причини самооцінки закладені в несвідомих установках і можливо деякі будуть формувати нове самосприйняття. Основне завдання – перестати себе порівнювати з іншими, у кожного своя доля. Наступне завдання – визнання своєї безумовної цінності, що не залежить ні від об'єктивних чинників, ні від суб'єктивних [174].

Установка власної цінності починається з чесності в ставленні до себе. А у випадку втрати ще свідчить про самозбереження [174].

Збереження самопанування (самовладання) притаманна також 2 особам. Що свідчить про невисоку здатність діяти виважено і розумно в період гострого горя.

Самопанування включає в себе не тільки витримку, а й терпеливість, наполегливість, саморегуляцію і самоконтроль емоційних станів, які ведуть до стабільності ефективності діяльності [174].

Самопанування – це також здатність тверезо міркувати в моменти емоційного піку напруги, проте ця здатність індивідуальна і залежить від нейрофізіологічних і біохімічних реакцій організму, а також від соціокультурних установок. Унаслідок цього спостерігається абсолютно різна реакція в схожих ситуаціях [174].

Ми не можемо погодитися з думкою, що це абсолютно адаптивна копінг-стратегія, так як контроль емоційного стану може привести до придушення емоцій, виснаження нервової системи і як наслідок – психосоматичних захворювань. Ще раз наголошуємо на тому, що в роботі горя головне – відкрите проживання емоцій [174].

Неадаптивні копінг-стратегії застосовували 33 респонденти – 16 осіб в ЕГ та 17 в КГ. Це свідчить про переважно інфантильні форми поведінки в перші місяці після втрати, а також про підвищений рівень нервово-психічної напруги [174].

Розгубленість притаманна 8 особам в ЕГ та 6 особам в КГ. Ця копінг-стратегія «певний інтелектуальний стан, що характеризується втратою логічного зв'язку між здійснюваними або планованими діями. Порушується сприйняття ситуації, її аналіз і оцінка, унаслідок чого ускладнюється прийняття розумних рішень. Тому розгубленість характеризується недоцільними діями або повною бездіяльністю. Вона може супроводжувати паніку, але сама по собі не є переживанням небезпеки, хоча може бути її наслідком» [78, с.154].

Неструктуровані ситуації припускають самостійність в ухваленні рішення, прийняття на себе відповідальності та вибору можливих ініціатив. При розгубленості людина перебуває в стані деякого ступору [174].

Розгубленість – не базова і не вроджена емоція, це скоріше вивчений стан. Серед інших його сенс і вигода – зняття з себе відповідальності [174].

Розгубленість – не тривалий стан. Однак у людей, що переживають втрату близьких, іноді виникає внутрішній конфлікт між реальними емоціями і знанням, що вони повинні відчувати в цій ситуації. У такому випадку розгубленість може бути тривалою і стати причиною прихованої депресії [174].

Ігнорування спостерігається у 12 осіб (5 в ЕГ та 7 в КГ). Наявна реакція –це захисний механізм психіки, що полягає в несвідомому контролі джерела неприємного впливу, його наявності, характеру загрози, а також в обмеженні кількості такої інформації або її спотвореному сприйнятті [174].

Ігнорування – один з найпоширеніших способів психологічного захисту. Завдяки ігноруванню, як техніці захисної реакції на наявність тієї чи іншої проблеми, людина умовно створює альтернативну реальність, у якій відсутні деякі інформаційні блоки [174].

Розглянемо деякі типи ігнорування:

- ігнорування факту того, що відбувається. Людина відмовляється сприймати об'єктивну реальність. До цього типу ігнорування ми можемо віднести неприйняття факту загибелі.
- ігнорування факту проблеми. У даному випадку мається на увазі прийняття того, що відбувається, але відмова визнати, що реальність представляє яку-небудь проблему. До цього типу ігнорування ми можемо віднести відмову сприймати свій психологічний стан як проблемний.
- ігнорування можливостей. Людина бачить ситуацію, визнає проблему, однак ігнорує існування можливостей її вирішення. У даному контексті мова йде про ігнорування будь-яких варіантів регулювання процесу переживання психотравмуючої події [174].

У свою чергу, ігнорування можливостей можна розділити на кілька видів: ігнорування наявності можливостей; ігнорування значущості можливостей, точніше – сумнів у їх ефективності; ігнорування варіанту зміни можливостей; ігнорування особистих здібностей, яке базується на невпевненості у своїх силах і страху скористатися наданими можливостями [174].

Однак ми не можемо заперечувати наявність раціонального ігнорування, коли апатична поведінка пов'язана з відсутністю будь-якої вигоди, від участі в певній дії, або відсутністю енергії на активність. У подібних випадках психологія ігнорування трактується як захист (пасивність захищає від витрати енергії) [174].

Смирненість – означає сповнення покори [193] і притаманна 6 особам, по три в кожній групі. Це свідчить про прагнення усвідомити приборкати свої негативні почуття. Розуміння смирення як цінності, як психологічної можливості впоратися з не завжди бажаними життєвими обставинами, стало частиною внутрішнього життя багатьох людей.

Але іноді смиренність, яка може бути проявом великої сили волі – прийняти долю, коли змінити нічого не можливо, ця сама смиренність може стати пасткою – псевдо смиренність (про яку ми вказували в попередньому підрозділі) [174].

Згідно з умовами тесту ця стратегія є неадаптивною, але у випадку втрати – це адекватна реакція. Тому в контексті нашого дослідження адаптивність даної копінг-стратегії питання дискусійне [174].

Дисимуляція, поведінка, пов'язана з установкою на приховування, затушовування ситуації, переживань, почуттів або окремих їх проявів, була продемонстрована 2 особами в КГ. Ця копінг-стратегія може мотивуватися і усвідомленими цілями – наприклад, небажанням показувати справжні переживання, – і несвідомими, у тому числі пов'язаними з компенсаторними формами особистісного реагування [174].

Вдаватися до дисимуляції – це значить робити вигляд, що ви не маєте того, що у вас є насправді. Таким чином, дисимуляція «залишає недоторканим принцип реальності: різниця завжди ясна, вона лише замаскована» [34].

Відносно адаптивні копінг-стратегії властиві 22 жінкам, по 11 в кожній групі. Ці форми ментальних реакцій спрямовані на більш ефективну, порівнянно з неадаптивними копінг-стратегіями, оцінку труднощів.

Результати по шкалі *Відносність* найбільші в цій категорії – 5 респондентів в ЕГ та 7 в КГ. Ймовірно, тому що це загальний принцип, згідно з яким будь-яке явище має значення тільки щодо його зв'язку і відносин з якимось іншим. Цей принцип в повсякденному житті звучить «все пізнається в порівнянні» [174].

Теорія відносності стверджує, що не існує нічого або майже нічого абсолютного.

Ключовий аспект даної копінг-стратегії полягає в порівнянні значимості втрати з тим, що людина має, наприклад діти, або з варіантом більш важкого розвитку події, або в порівнянні особистих переживань з переживаннями інших людей [174].

Додача сенсу застосовувалася значно менше. Цю стратегію обрали лише 2 респондента в ЕГ, незважаючи на те, що така модель дає можливість людині розібратися не тільки в ситуації, а й визначити своє місце в житті і відповідно до подій, що відбуваються, розібратися в самому собі і визначити напрямок подальшого руху. Сенс виступає як життєвий орієнтир у психічній діяльності людини [174].

При виборі будь-якої копінг-стратегії вирішальну роль відіграє індивідуальна інтерпретації ситуації, а не образ об'єктивної реальності. Саме особистісний сенс відображає суттєві зв'язки і відносини, що дозволяє скласти прогноз майбутнього стану суб'єктно-об'єктної системи [174].

Додача сенсу можлива при наявності двох компонентів – логічності та корисності. Ці якості сенсу дозволяють "людській свідомості утримувати мінливу дійсність" [209, с.5].

Сенс може стати «опорою буття людини, перетворюючи хиткість світу в логічно струнку будівлю доцільних зв'язків і відносин» [73].

Релігійність притаманна 8 респондентам по 4 в кожній групі. Таким чином, визначився ступінь впливу релігії на свідомість і поведінку окремих індивідів [174].

Релігійні вчення впливають на переконання, ступінь моральної відповідальності і поведінку особистості під впливом фактору кризової ситуації, зіставляючи свободу волі і суб'єктність [268].

Звичайно ж релігійність – це один з аспектів духовності. Духовність ми розуміємо як принцип саморозвитку особистості в контексті загальнолюдських цінностей. У той час як релігійність можливо розглядати і як інтерпретацію особистісних смислів через призму релігійних концепцій, і як форму соціальної ідентичності, тобто приналежність до групи [213].

Серед копінг-стратегій, що застосовувалися жінкамив емоційній сфері, також переважають неадаптивні – 59% в ЕГ та 65% в КГ, відносно адаптивні стратегії обрали 28 % в ЕГ та 26% в КГ, адаптивні копінг-стратегії 12 і 9% відповідно.

Адаптивні копінг-стратегії в емоційній сфері застосовували лише 7 (4 в ЕГ та 3 в КГ) респондентів, що зайвий раз підтверджує складний емоційний стан у період переживання горя.

Протест продемонстрували 6 осіб. Це виглядало як рішучезаперечення повірити в обставини загибелі і навіть заперечення самого факту загибелі, категорична заява про незгоду з кимось, чимось, про небажаністьчого-небудь [174].

Протест взагалі можна проявляти у вигляді відмови – пасивний протест і опозиції – активний протест.

1. Відмова – це форма захисної поведінки, в основі якої лежить неможливість задоволення базисних потреб у безпеці та захищеності. Пасивний протест включає підсвідомі захисні механізми ізоляції і заперечення. Реакція пасивного протесту проявляється у відстороненні від спілкування навіть з близькими людьми, відмову від їжі, усамітнення [174].

2. Опозиція. Психологічна стабільність особистості у величезній мірі залежить від впевненості в тому, що ніщо не зможе порушити відносин любові та прихильності. Коли ця впевненість підринається - виникає опозиція [174].

Оптимізм був притаманний лише одній особі. Вона продемонструвала позитивну ціннісну сторону світосприйняття; установки на прийняття спостережуваних явищ і взаємодія з ними засновані на можливості торжества добра.

Оптимізм безпосередньо пов'язаний з таким явищем як «почуття життя», на яке впливає страх смерті [133]. Також оптимізм розглядається як частина суб'єктивного благополуччя, впливає на фізичне і психічне здоров'я [16].

Основну роль у феномені оптимізму грає активність, «як ознака соціально визнаної цілеспрямованої поведінки, результатом якої стають соціально корисні зміни» [163, с.11].

Неадаптивні копінг-стратегії обирали 19 осіб в ЕГ та 22 особи в КГ.

Придушення емоцій властиве 14 респондентам (6 в ЕГ та 8 в КГ). Цей психічний процес, який блокує прояв емоцій, можливо став наслідком певних установок про образ «вдови Героя». Однак, це тільки ситуативне рішення з приводу зовнішнього прояву емоцій [174].

Систематичне придушення породжується рядом причин:

- установки, спрямовані на переживання замість конструктивного рішення;
- негативізм;
- соціокультурні стереотипи щодо прояву емоцій.

Невиявлені глибинні почуття – це придушення переживань, що призводить до більш негативних наслідків у вигляді депресії і психосоматичних розладів [174].

Покірність виявилася характерною лише для 3 осіб (2 в ЕГ та 1 в КГ). Своєрідний акт – поступки іншим. Аналітики схильні відносити покірну поведінку до рубрик пасивність і мазохізм.

Покірність проявляється, коли людина не має можливості контролювати ситуацію. У стані психологічної пригніченості або депресії людина стає пасивною і вважає, що всі зусилля марні. Спостерігається «параліч» волі, пасивна смиренність і апатія, що, у свою чергу, блокує систему внутрішнього опору зовнішнім факторам і прагнення зменшити залежність від обставин [174].

Цей стан класифікується як вивчена безпорадність і часто призводить до примітивізації життя.

Самозвинувачення закономірним у період гострого горя і це ще раз доведено відповідями респондентів – 9 осіб в ЕГ та 10 в КГ обрали цю допінг-стратегію. Тобто, вони продемонстрували атрибуцію до причин негативних подій власних дій. Також це схильність перебільшувати значимість своїх вчинків або приписування собі поганих вчинків, скоєних іншими людьми [174].

Процес самозвинувачення включає в себе визнання власних помилок, тому не є однозначно неадаптивною копінг-стратегією.

Однак найчастіше – це відсутність аналізу причинно-наслідкових зв'язків.

Іноді зустрічається демонстративне самозвинувачення, у разі маніпуляції або пошуку соціальної підтримки [174].

Агресивність, як властивість особистості, що має вроджений характер та проявляється в готовності до агресивної поведінки, притаманна 5 особам – 3 в ЕГ та 2 в КГ.

У агресивних суб'єктів сильно виражені конфліктні властивості, що призводить до утруднення в комунікації і вибудовуванні соціальних зв'язків.

Агресивність має зовнішній вектор руху і виражається у відношенні з оточуючими людьми і внутрішній вектор спрямований на саморуйнування, тобто пов'язаний з вродженим прагненням до смерті [174].

Відносно адаптивні копінг-стратегії обрали по 9 осіб в кожній групі.

Емоційну розрядку, тобто звільнення від сильної емоційної реакції, пов'язаної з появою у свідомості пригнічених думок і спогадів, застосовували 3 особи з ЕГ та 4 з КГ.

Емоційна розрядка необхідна як свого роду перезавантаження організму для більш ефективної роботи всіх психосоматичних систем.

Якщо зняття емоційної напруги досягається за рахунок програвання ситуацій, що призвели до негативного емоційного переживання, відбувається в особливо організованих умовах, то відбувається не тільки звільнення, але й усвідомлення індивідуальної значущості почуттів і емоцій [174].

Пасивна кооперація притаманна 6 респондентам в ЕГ та 5 в КГ. Ця поведінка спрямована або на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним реагуванням, або на передачу відповідальності за вирішення труднощів іншим особам [174].

Коли індивідуальна діяльність не призводить до бажаних результатів, з'являється потреба в кооперації. Однак при пасивній кооперації процес діяльності поділяється не пропорційно між учасниками, а результат в ідеальному варіанті задовольняє потреби кожного [174].

Результати застосування копінг-стратегій у поведінковій сфері майже ідентичні попереднім. А саме найбільш виражені неадаптивні стратегії – 50% в ЕГ та

47 в КГ, ці дані нижче порівняно з емоційною сферою, але також досить високі показники. Відносно адаптивні притаманні 31% в ЕГ та 35% в КГ, адаптивні 19% та 18% відповідно.

Адаптивні копінг-стратегії обрали 12 осіб по 6 в кожній групі.

Співпраця притаманна 2 особам в ЕГ, в КГ ця копінг-стратегія не була проявлена. У такий спосіб відбувається позитивна взаємодія, з урахуванням цілей та інтересів учасників [174].

Здатність до співпраці – властивість особистості, що є умовою успішної взаємодії суб'єктів у соціальному середовищі. Інтерес до інших людей і прагнення до співпраці – фундамент психічного здоров'я людини. Формування умінь розв'язувати життєві проблеми через співпрацю призводить до зменшення нервової напруги при зіткненні з екзогенними факторами [174].

Звернення – один з методів ефективного зразку поведінки розв'язання кризової ситуації, використовували 5 осіб – 2 в ЕГ та 3 в КГ.

Розрізняють два види допомоги, яку можуть просити люди: автономна допомога, що сприяє навчанню і розумінню; вигідна допомога, що демонструє бажання перекласти виконання конкретних завдань на кого-небудь [174].

Мотивацією до звернення є когнітивні стадії готовності до зміни.

Серед внутрішніх перешкод, що заважають зверненню за допомогою, це, можливо, надмірна гордість, сором при визнанні своєї некомпетентності у вирішенні проблем і підвищена тривожність [174].

Альтруїзм, як принцип моральної поведінки людини, що має на увазі безкорисливість у діях, спрямованих на задоволення потреб оточуючих людей, з обмеженням власних інтересів і вигод на цьому етапі дослідження був притаманний 5 особам – 2 в ЕГ та 3 в КГ [174].

Основні відмінні риси притаманні альтруїстичній поведінці: відсутність особистої вигоди в діях, прийняття на себе персональної відповідальності за наслідки цієї діяльності, пріоритетність інтересів інших людей, свобода вибору, продиктована внутрішнім альтруїстичним спонуканням, задоволення від реалізації свого потенціалу [174].

Прихильники соціальної теорії альтруїзму виділяють три основних компоненти:

- еволюційний, якбіологічна програма живих істот, що сприяє збереженню генотипу;
- соціальний взаємообмін, який трактується як глибокий прояв егоїзму, у зв'язку з тим, що будь-яка дія свідомо і несвідомо розміряється з наявністю ресурсів (енергетичних, інформаційних, фізичних, матеріальних), витраченими зусиллями і отриманими бонусами;
- соціальна норма, при якій надання допомоги – природна необхідність людини, яка визначає взаємодію індивіда в групі [174].

Відзначимо, що в період проведення АТО в Україні активно проявляється альтруїстичне поведіння серед жінок.

Неадаптивні копінг-стратегії використовували 32 респонденти по 16 в кожній групі.

Активне уникнення, як поведінкова реакція, спрямована на припинення травмуючої стимуляції або запобігання її настання, притаманне 15 особам – 7 в ЕГ та 8 в КГ [174].

Комбінація негативних суб'єктивних переживань, що мають у своїй основі страх, мотивує даний стиль поведінки. Таким чином, людина намагається зберегти стабільність свого внутрішнього емоційного стану за рахунок активних зовнішніх дій.

Використовуючи індивідуальний досвід, уникаючи будь-які переживання, людина створює індивідуальну схему аперцепції і формує різні патерни по відношенню до світу [174].

Відступ застосовувався також досить активно – 9 осіб в ЕГ та 8 в КГ. Таким чином, запускався механізм звільнення особистості від травмуючих негативних переживань шляхом відмови від діяльності.

Вихід з поля діяльності, як реакція на фруструючу подію, супроводжується зазвичай відмовою від активності, що може проявлятися в різних формах, наприклад, зниження (або відмову) від комунікацій, акумулювання поведінки, що

сприяє символічному нівелюванню попередньої дії, що зазвичай супроводжується підвищеною тривожністю і іноді прихованою агресивністю [174].

Відносно адаптивні копінг-стратегії застосовували 10 респондентів в ЕГ та 12 в КГ.

Компенсація, як засіб відновлення порушеної рівноваги психічних і психофізіологічних процесів шляхом створення протилежно-спрямованої реакції або імпульсу, притаманна 5 особам – 1 в ЕГ та 4 в КГ.

Компенсаторні якості є основними факторами формування особистості, яка намагається усвідомленим шляхом самостійно впоратися з важкою ситуацією.

Також компенсація розглядається як принцип психічної саморегуляції і взаємного урівноваження свідомих і несвідомих тенденцій в автономній психічній системі з подальшою реалізацією в поведінкових паттернах [174].

Відволікання застосовували 8 осіб в ЕГ та 6 в КГ. Зміна об'єкта додатка енергії досить ефективний спосіб переживання травмуючих подій.

У даному випадку на допомогу приходить величезна мотиваційна сила - емоції інтересу. Попередні дослідження показують, що емоція інтересу, завдяки силі, що фокусує, може притупити відчуття болю, хоча різні люди володіють різною здатністю до аналізу інтересу, до відволікання уваги від джерела неприємної стимуляції [264].

Будь-які способи відволікання – фізичні, психічні, емоційні і соціальні – не можуть усунути причину страждання, але в роботі горя допомагають перенести і подолати сум. Відволікання сприяє усуненню і полегшенню емоцій, що пригнічують [174].

Конструктивну активність проявляли 3 особи – 1 в ЕГ та 2 в КГ. Така форма взаємодії людини з соціальним середовищем, дозволяє акцентувати змістовний аспект будь-якої діяльності.

Емоційний стан впливає на активність людини, яка, у свою чергу, є важливим фактором ефективності адаптаційного процесу [174].

Конструктивна активність відображає розвиток особистості, через суб'єктивне перетворення і особистого, і соціального досвіду у власні цінності, установки, орієнтації з метою побудови певної стратегії діяльності.

Оскільки психологічне подолання запускається виникненням певної ситуації, то при втрачанні суб'єктивної значущості цієї ситуації можна припустити закінчення стратегії подолання. Критерієм успішного подолання є підвищення рівня загального психофізіологічного стану та послаблення почуття враженості.

Тривалість та ефективність процесу подолання може мінятися на різних етапах переживання втрати, що є цілком природно [174].

2.4. Аналіз психологічних чинників адаптації особистості при переживанні втрати

Соціально-психологічна адаптація – це взаємодія особистості із соціальним середовищем, використовуючи індивідуальні особливості, стиль, способи та стратегії поведінки, емоційні та когнітивні патерни. Сутність процесу адаптації в взаємодії особистості та соціального середовища, де активність особистості спрямована на пізнання та розуміння світу навколо та розробку чітких і конкретних способів взаємодії, що дають можливість пристосуватися до нових умов та перетворити їх при можливості або необхідності [8; 111; 120; 159].

Виникнення та розвиток розладів адаптації є наслідком емоційно-стресового впливу. Слід зауважити, під терміном «стрес» мається на увазі стресова подія, але не фізіологічна реакція, відома як загальний адаптаційний синдром [97]. Сучасні дослідження виділяють типові стресові події, що впливають на розлад адаптації – емоційне навантаження, розлука з близькими, зміна звичного укладу життя, зміна соціального статусу [130; 259; 278]. Тобто, усі ті фактори, з якими стикається особистість при втраті близької людини одночасно.

Безсумнівно, що зовнішній критерій є умовним, так як аналогічні життєві події мають різне значення і викликають різні відповідні реакції. Індивідуальна

схильність до психогенного впливу стресорів є другим критерієм, що призводить до розладів адаптації. Власне психічна адаптація має складну структуру і повинна розглядатися, принаймні, на трьох рівнях психічної регуляції – біологічному, індивідуально-особистісному і особистісно-середовищному [94].

Роль особистості в процесі виникненні та особливостях течії розладу адаптації є ключовою. Наявність попереднього досвіду втрати близької людини, а також вплив додаткових психотравмуючих подій повинно бути враховано при роботі з горем. У діагностиці критеріїв цієї категорії фіксується увага на конкретних аспектах адаптаційних розладів – наявність емоційних, когнітивних та поведінкових порушень [14]. Важливим є суб'єктивне переживання нездатності прийняти факт втрати та впоратися з життєвими подіями, пристосуватися до нових умов.

Психопатологічні прояви дезадаптації досить варіабельні, тому виникають складності в діагностиці, а систематизація і класифікація цих проявів умовна. Можливі варіанти розладу адаптації, що характеризуються наявністю тривожної або депресивної симптоматики [155; 233; 258; 286]. В перші тижні після втрати превалюють астенічні розлади, такі як підвищення стомленості, слабкість, порушення сну та емоційна лабільність. Також іноді домінують агресивні реакції та поведінкові порушення. Згідно з сучасними дослідженнями та існуючими діагностичними критеріями, розлади адаптації можуть тривати від кількох місяців до 2 років, динаміка переживання горя характеризується аналогічною хронометрією. Межа максимальної тривалості цих станів є невизначеною і залежить від індивідуальних особливостей – це цілий спектр станів від короточасних стресових реакцій до затяжних психогенних розладів.

Безумовно, тяжкі почуття при втраті мають фізіологічну підставу, але в цьому дослідженні відмічається багатозначність проблеми адаптаційних процесів. На відміну від біологічної адаптації, соціально-психологічна адаптація носить парадоксальний характер – вона розвивається як гнучко організована активність особистості в нових умовах [187]. При цьому чим нижчий рівень сприйняття себе як особистості, тим вищий рівень пристосування до умов соціального середовища

[137]. Під час адаптації особистість, активно взаємодіючи з соціальним оточенням, змінює свої характеристики – самоідентифікацію, ціннісні орієнтації, соціальну роль та відношення до неї [96]. Система уявлень про себе, Я-концепція, відносно стійка і потенційно пов'язана з рефлексією свого існування в часі та просторі. Самоідентифікація має форму вербального позначення, зафіксованого на рівні уявлення про себе, тобто пізнання себе особистістю через досвід взаємодії з середовищем і оцінку себе в динамічному процесі обміну інформацією в системі я-світ [17; 18; 74; 85; 107]. Адекватна соціалізація відбувається паралельно з розвитком Я-концепції і самопрезентації і може бути як суб'єктивною, так і об'єктивною.

Взаємодія особистості з соціумом також відбувається через призму темпоральних рис – життєва перспектива, планування свого майбутнього, упевненість в тому, що соціальне життя передбачуване і контрольоване. Сприйняття психологічного часу є фундаментальним в усвідомленні своєї ідентичності. Концепція часу, яка притаманна кожному, втілюється через осмислення свого психологічного часу в контексті соціального часу, часу епохи [4; 11]. С.Л. Рубінштейн наголошував, що психологія особистості досліджується через призму просторово-часового континууму [182]. Відношення людини до подій формується під впливом суб'єктивної інтерпретації минулого, сьогодення і майбутнього.

Структура часової перспективи складається з когнітивних, емоційних та соціальних компонентів. Поєднання соціокультурних цінностей та особистісного досвіду, у тому числі досвід травматичних подій у житті людини, формує темпоральне сприйняття [200].

Спираючись на теоретичний матеріал, дослідження адаптації особистості при переживанні втрати, проводилося комплексне сприйняття себе у взаємодії з соціальним середовищем через призму часової перспективи.

Аналізуючи отримані результати констатуючого експерименту за вибраними методиками можемо зробити висновки, що показники експериментальної та контрольної групи майже ідентичні (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

**Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації
респондентів ЕГ та КГ**

Шкала Група	Адаптація	Самосприйняття	Сприйняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування
ЕГ	0,4	0,5	0,6	0,5	0,4	0,6
КГ	0,5	0,4	0,6	0,4	0,3	0,6

За результатами дослідження соціально-психологічної адаптації встановлено, що показники в обох групах є нормативними, але наближені до нижнього порога (таблиця 2.2).

Дані по субшкалі «Адаптація», яка є узагальненням інтегральних показників, свідчать про помірну здатність пристосуватися до зовнішніх обставин, що зазнали змін з урахуванням власних потреб. Середні значення по шкалі «адаптація» в ЕГ – 131,25, в КГ – 132,2 (додаток А таблиця А.1) – дані показники в зоні невизначеності. Це свідчить про не досить адекватне сприйняття себе і навколишнього світу. Середні значення по шкалі «дезадаптація» в ЕГ – 79, в КГ – 82,6, що також є в межах невизначеності, але ближче до нижнього порогу, свідчать про розвиток дезадаптивного стану. Тобто, проявляються складнощі у взаємодії з середовищем.

Таким чином, можна зробити висновок, що рівень адаптивності свідчить про вплив втрати на регуляторно-поведінкові механізми життєдіяльності особистості. Предметно-практична діяльність здебільшого зазнала невеликих змін, що підтверджується аналізом анкетних даних. У сучасному суспільстві жінка досить соціалізована – має роботу, коло друзів, захоплення і т. ін., а також може виконувати майже такі ж завдання, що і чоловіки. Показники свідчать, що жінки мають гнучку систему адаптації і можуть виконувати обов'язки за забезпечення життєдіяльності себе і своєї сім'ї, але зіткнулися з деякими труднощами.

Таблиця 2.2

**Результати оцінки психологічного стану учасників
експериментально-психологічного дослідження
(за методикою К. Роджерса)**

Шкали	ЭГ – середнє значення	КГ – середнє значення
Адаптивність	131,25	132,2
Деадаптивність	79,0	82,6
Нещирість "-"	19,75	19,0
Нещирість "+"	12,75	14,0
Прийняття себе	47,25	46,0
Неприйняття себе	10,75	10,75
Прийняття інших	19,0	19,0
Неприйняття інших	19,0	19,8
Емоційний комфорт	26,5	25,2
Емоційний дискомфорт	17,25	17,6
Внутрішній контроль	55,5	57,0
Зовнішній контроль	20,25	20,8
Домінування	9,5	9,6
Відомість	12,0	14,0
Ескапізм	18,5	16,6

Також при втраті відбувається переоцінка ціннісно-сислової системи особистості. Когнітивна сфера детермінує поведінку пристосування до нових варіантів взаємодії з соціумом, тобто поведінку подолання важких життєвих подій. Суб'єктивна інтерпретація ситуації та своїх можливостей, сприйняття себе в просторі і часі зазнає змін.

На цьому етапі констатується зміна соціальної ролі і подальше задоволення основних соціальних потреб відбувається з ролі вдови. Тобто, жінка починає виконувати діяльність, відповідно до рольових очікувань, які пред'являє до неї соціальна група, переживає стан самосприйняття і самозатвердження. Тому стан

невизначеності є природнім і подальші спостереження дадуть можливість визначити рівень адаптації до втрати близької людини.

Субшкала «Самосприйняття» поєднує дані по шкалам «прийняття себе» та «неприйняття себе». Середні значення по першій шкалі в ЕГ – 47,24, в КГ – 46 (додаток А таблиця А.1) – дані показники в зоні невизначеності, але ближче до верхнього порогу. Середні значення по другій шкалі в ЕГ і в КГ – 10,75, дані показники вважаються низькими. Невизначеність у сфері прийняття та низький рівень неприйняття себе зменшує можливість успішної психологічної адаптації особистості і пов'язані з нею внутрішньо особистісні конфлікти не можуть бути позитивно вирішені, що, у свою чергу, вплине на здатність реалізовувати конструктивні стратегії подолання важких життєвих ситуацій. Самосприйняття дозволяє людині усвідомити свої потреби, цілі, цінності, тобто, має місце розуміння власного значення для себе і оточення.

Результати цих шкал свідчать про нездатність самотійно прийняти рішення, формувати власні оцінки і думки, а також прийняття на себе відповідальності за ці рішення і оцінки. Також можна констатувати порушення самооцінки в контексті уваги і любові оточуючих, незалежно від тих результатів, які демонструє особистість. Ще досить важливий фактор самосприйняття – контроль себе і свого життя. Утрата ілюзії контролю над зовнішніми обставинами призводить до порушень взаємодії з соціальним середовищем.

Дані по субшкалі «Прийняття інших» вище за попередні результати. Середні значення по шкалі «прийняття інших» в обох групах – 19,0, середні значення по шкалі «неприйняття інших» в ЕГ – 19,0, в КГ – 19,8, дані показники в зоні невизначеності. Ідентичність показників по двом шкалам свідчить про відсутність внутрішнього конфлікту з питання відношення до інших, але в той же час вибір в континуумі «Я – не Я» є складним і стає точкою відліку у взаємодії з зовнішнім світом. Фундаментальні орієнтації ціннісних пріоритетів також зазнали змін. Вибір на користь себе чи інших не може бути зроблений по старій схемі, а нова стратегія ще не вироблена. Переваги в континуумі «Я – не Я» носять не дихотомічний характер і є суцільно індивідуальною характеристикою не тільки

індивідуума, а і об'єктивної реальності. Спостерігається встановлення емоційної дистанції з іншими.

Дані по субшкалі «Емоційний комфорт» свідчать про наявність неконструктивних реакцій, як прояв психологічних механізмів емоційних порушень. Середні значення по шкалі «емоційний комфорт» в ЕГ – 26,5, в КГ – 25,2 (додаток А таблиця А.1), середні значення по шкалі «емоційний дискомфорт» в ЕГ – 17,25, в КГ – 17,6, дані показники в зоні невизначеності. Як було вже зазначено, перші місяці після втрати наповнені дуже сильними, часом руйнівними емоціями. У стані життєвої кризи особистості виникають змішані емоції і почуття, які погано диференціюються. Перехід від без емоційного, фрустраційного стану до спалаху емоцій відбувається спонтанно. Тригером може бути будь-яка річ, спогад тощо. Провідними переживаннями тут є клініка гострого горя, страх і пов'язана з ним тривога, депресія, почуття безсилля, спалахи гніву та агресії.

Дані по субшкалі «Інтернальність» поєднує дані шкал «внутрішній контроль» і «зовнішній контроль». Середні значення по першій шкалі в ЕГ – 55,5, в КГ – 57,0 (додаток А таблиця А.1) – дані показники в зоні невизначеності, але ближче до верхнього порогу. Середні значення по другій шкалі в ЕГ – 20,25, в КГ – 20,8, дані показники також в зоні невизначеності, але ближче до нижнього порогу. Такі результати свідчать про початок змін в емоційно-вольовому устрою життя, також про порушення послідовності в поведінці, відмова від планів і цілей, що були актуальні ще декілька місяців тому. Покладання відповідальності за різкі зміни в житті на зовнішні обставини є зрозумілим, але також констатується неповна готовність взяти на себе відповідальність за себе і своє життя. Показники, наближені до верхнього порогу, також свідчать про наявність внутрішнього стресу.

Субшкала «Прагнення до домінування» включає результати шкал «домінування» та «відомість». Середні значення по шкалі «домінування» в ЕГ – 9,5, в КГ – 9,6 (додаток А таблиця А.1) – дані показники в зоні невизначеності. Середні значення по шкалі «відомість» в ЕГ – 12,0, в КГ – 14,0, дані показники також у зоні невизначеності, але ближче до нижнього порогу. Ці показники свідчать про відсутність орієнтації на домінування, невизначене відношення до

статусу в ієрархії соціальної групи. Такі результати підтверджують припущення, що було сформульовано під час інтерв'ювання респондентів, відношення до чоловіків, під час подружнього життя в більшості жінок, формувалося на позиції визнання лідерських якостей. В той же час результати по шкалі «відомість» свідчать про відсутність бажання пошуку зовнішніх авторитетів.

Окремо аналізується шкала «ескапізм» – середні значення в ЕГ – 18,5, в КГ – 16,6, показники у зоні невизначеності, наближені до верхнього порогу. Тобто, спостерігається тенденція до деприваційного ефекту, при якому стан соціальної ізоляваності стає більш виражений. Вірогідність самодетермінації індивіда до часткової соціальної дезінтеграції, при якій устанавлюється дистанція з оточенням, але не ідентифікація особистості з суспільством не руйнується.

Узагальнюючи вищенаведені результати, можна зазначити, що дружини загиблих правоохоронців очікувано реагують на ситуацію втрати, тобто всі психічні прояви в межах клініки гострого горя.

Наступним етапом роботи було дослідження «Я-образу». За допомогою тесту «Хто Я?» виявлялися установки та переконання відносно самого себе для виявлення особистісної та соціальної ідентичності.

Дослідження Я-концепції особистості стало традицією в сучасній зарубіжній та вітчизняній психології та представлені в різних наукових підходах. [26; 50; 81; 92; 116; 127; 138; 148; 161; 187; 189; 205; 210; 213; 219; 284].

Теоретичний аналіз досліджень Я-концепції став фундаментом для вивчення наслідків психічної травми на трансформацію ідентифікації особистості та психологічної корекції. Специфіка сучасного стану суспільства та перспективи розвитку роблять актуальним особистісний підхід до надання психологічної допомоги дружинам загиблих правоохоронців з тимчасовими змінами, дезорганізацією, Я-концепції.

Респондентам пропонувалося надати 20 відповідей на запитання «Хто Я?». Відповіді записувалися у тому порядку, який спонтанно виникав. Завдання виявилось досить складним і кількість наданих відповідей складала в середньому

14. Сумарна кількість відповідей під час тесту – 924. Результати оброблялися за допомогою контент-аналізу.

При аналізі було виділено 15 категорій та ранжовано, виходячи з частоти вживання. Усі представлені відповіді можна поділити на дві складові – статус та відношення. Тобто, надавалися як однозначні відповіді стосовно «Я-позиції», так і розгорнуті відповіді, які охоплювали декілька різноманітних сторін – сім'я і відношення до неї, професія і відношення до неї.

При першому тестуванні найбільш вживаною була категорія «сімейний статус та відношення до нього». Кожна учасниця вказала на сімейний статус, а дехто зазначав 2-3 позиції. Показники у двох групах були майже ідентичні – роль матері та відношення до даного статусу (хороша, турботлива, уважна) 32 висловлювань в ЕГ та 33 в КГ; категорія «дружина» зазначалась 24 рази в ЕГ та 27 в КГ, категорія «вдова» 8 у ЕГ і 7 у КГ; роль доньки згадувалась 27 разів у ЕГ та 29 у КГ. Загальна кількість висловлювань стосовно сімейної приналежності склала в ЕГ – 91 в ЕГ та 96 в КГ. Отримані дані можуть свідчити про значущість сімейної сфери і її фундаментальність у побудові «Я-концепції».

Категорія «професійний статус та відношення до нього» була на другому місці і включала поняття пов'язані зі сферою діяльності, місцем роботи, посадою, професією та відношенням до неї. Загальна кількість професійних маркерів була в ЕГ – 58, а в КГ – 57. Проявлене відношення має зазвичай позитивний характер.

Третю позицію в ранжуванні зайняли «моральні якості». Позитивні якості включали моральні принципи, відношення до інших, емпатію і згадувалися в ЕГ 55 разів, та 56 разів в КГ. Аморальні якості зустрічались в одиничних випадках і більш свідчать про ситуативний стан, ніж про наявність соціально несхвалювальних або неприйнятних рис особистості. Ці результати свідчать про цінність моральних якостей і бажання їх демонструвати.

Наступна позиція – «емоційні якості». В ЕГ 51 висловлювання, а в КГ – 50. Емоції не диференціювалися на позитивні чи негативні, ураховувалася лише загальна кількість.

У КГ на п'ятому місці категорія «інтелектуальні якості», яка складається лише з позитивних висловлювань – розумна, кмітлива, мислитель, багато читаю, добре освічена і т. ін. Жодних критичних, чи негативних характеристик не вказувалось. Загальна кількість характеристик – 49.

В ЕГ на п'ятому місці категорія «ціннісні орієнтації» – елементи внутрішньої структури, які вказують на наявність життєвих цінностей. Ці характеристики систематизують інтереси і потреби особистості. Загальна кількість суджень – 48.

На шостому місці категорія «інтелектуальні якості» в ЕГ – 43 висловлювань. В КГ на цій позиції «ціннісні орієнтації». Загальна кількість 45 висловлювань.

Сьоме місце зайняла категорія «громадянство» – національність, місце проживання, відношення до етнокультури. Загалом 39 висловлювань в ЕГ та 38 у КГ. Констатується патріотична позиція – щира українка; я пишаюся тим, що я українка; спадкова киянка; справжня козачка і т. ін.

На восьмому місці опинилася категорія «людина» – по 32 в ЕГ та в КГ. Це досить узагальнене поняття, рівень диференціації себе проявляється через відношення до цього статусу з точки зору соціальних та моральних норм (хороша, добра). Ця категорія зазначалась без рефлексії на свій сутнісний потенціал та без будь-якого пафосу.

На дев'ятій позиції «власне ім'я» – 30 в ЕГ та 31 в КГ. Самоідентифікація через ім'я є природною, але, можливо, ці відповіді вказують на домінування формальної сторони «Я-образу».

На десятому місці «гендерна приналежність», без будь-якої оцінки, лише констатація факту «Я – жінка». По 28 висловлювань у кожній групі.

Категорія «ситуативного стану» на одинадцятому місці. Сюди ми включили всі емоційні ситуативні стани – втомлена, засмучена, нервуюча і т. ін. Зазначалися як окремі характеристики та як епітети. Загальна кількість відповідей в ЕГ склала 27, у КГ – 25.

Дванадцяту позицію зайняла категорія «соціально-психологічні якості». Ця категорія поєднала характеристики позиціонування себе через особистісні значущі

якості і характеристики опозиціонування, через соціальні якості, не пов'язані з взаємодією або через відчуження «я-вони». Загальна кількість відповідей в ЕГ склала 24, у КГ – 25.

На тринадцятому місті «соціальний статус у групі». В цій категорії поєдналися висловлювання стосовно статусу у формальній чи неформальній групі – партнер, колега, подруга, співробітник. Кількість висловлювань в ЕГ склала 22, у КГ – 21.

На чотирнадцятій позиції опинилася характеристика, яку можна назвати «деструктивність особистісного психологічного часу». У цій категорії зазначалися фіксація на минулому, страх майбутнього. Кількість висловлювань в ЕГ – 15, у КГ – 16.

На п'ятнадцятому місті категорія «самовідношення». У цій категорії враховувалися відповіді, у яких проявлялись оцінки себе як позитивні, так і негативні – відповідальне ставлення до себе та самоприниження. Найбільш вживаною ця характеристика була на останніх позиціях в індивідуальних списках, що може означати як низький рівень відомості, з одного боку, так і незначущість, з іншого. Загальна кількість висловлювань в ЕГ склала 14, в КГ – 11.

Узагальнюючи вищевикладене можемо зазначити, що респонденти двох груп орієнтовані на конкретні, чітко окреслені в суспільстві соціально значущі ролі. Домінуючими компонентами структури «Я-образу» є сімейний та професійний статус, моральні та емоційні якості.

Наступним етапом є дослідження сприйняття часової перспективи, як інтегральної частини суб'єктивного досвіду.

Респонденти обох груп демонстрували ідентичну спрямованість

Орієнтація на «негативне минуле» була притаманна для 28,1% респондентів в ЕГ (малюнок 2.1) та 32,3% у КГ (малюнок 2.2). Негативізм пов'язаний, зазвичай, з почуттям провини, а також з «нереалізованим життям» або реконструкція нейтральних подій (не приділяла досить уваги, не долюбила, не поїхала на рибалку і т. ін.)

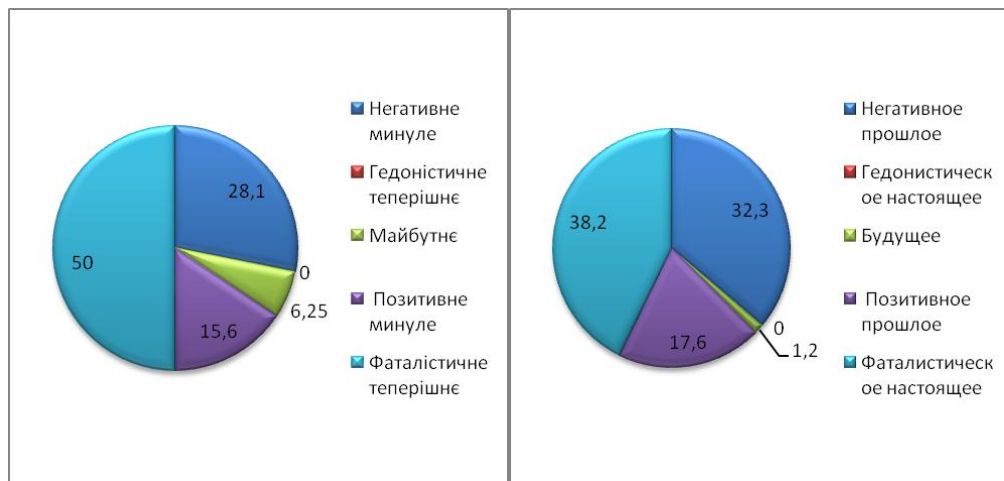


Рис.2.1 Показники сприйняття часової перспективи учасниками ЕГ

Рис.2.2 Показники сприйняття часової перспективи учасниками КГ

«Гедоністичне теперішнє» не було проявлено ні в кого з респондентів обох груп. Цій категорії властива здатність отримувати задоволення «тут і тепер».

«Акцентування на майбутньому» характерно для 6,25% респондентів в ЕГ та для 1,2% в КГ. З одного боку, це здатність планувати і досягати успіху, а з іншого – це джерело тривоги. У будь-якому випадку майбутнє впливає на вибір способу дій і прийняття рішень.

Спрямованість на «позитивне минуле» притаманна для 15,6% в ЕГ та 25% респондентів у КГ. При цій акцентуації минуле домінує, має емоційне забарвлення і відноситься до суб'єктивної реальності, а не до об'єктивної реконструкції минулих подій і є «втечею від реальності». У випадку гармонійного поєднання спрямованості в майбутнє і позитивного сприйняття минулого трактується як пошук власних ресурсів для досягнення поставлених цілей.

«Фаталістичне теперішнє» є характерним для 50% респондентів в ЕГ та для 38,2 % у КГ. У цій категорії високий ризик особистісної патології, такої як депресія або тривожність.

Висновки до розділу 2

1. Процес переживання втрати може протікати як нормальне горе та як ускладнене горе, різниця між нормою і патологією полягає в інтенсивності переживання, у тривалості і в хворобливості реакцій. Один з перших факторів, що призводить до ускладненого горя – раптова або несподівана смерть, таким чином дружини правоохоронців, які загинули під час виконання службових обов'язків, апріорі попадають у категорію людей, які переживають ускладнене горе.

Ускладнене горе характеризується такими патологічними проявами, як депресія, ідеалізація померлого, ідентифікація із загиблим, неприйняття факту смерті (заперечення, розщеплення), психосоматичні розлади, наслідок не пережитих почуттів та подавлених емоцій, фіксація на минулому, постійне почуття провини.

2. На окрему увагу заслуговує і фактор соціального статусу вдови Героя. Цей статус у більшості випадків набуває значення зверхцінності. З моральної точки зору такий статус нерідко стає головною цінністю і єдиним досягненням у житті вдови, причому значимість статусу згодом тільки підсилюється.

Для декого втрата стала визволенням. На цьому етапі нам допомогли роботи В.С. Медведєва стосовно професійної деформації працівників органів внутрішніх справ. Професійна деформація чоловіка найчастіше є травматичним досвідом родини і переживання втрати може протікати по іншому сценарію.

3. Горе детерміновано генетично, має біологічні передумови і сприяє адаптації особистості.

Адаптація при переживанні втрати відбувається при функціональній спрямованості поведінки на зниження стресу та на відновлення первісного стану. Формуються стратегії подолання травмуючої події на основі особистісних ресурсів, індивідуально-психологічній особливості та життєвому досвіді. Втрата у кожного викликає психологічне потрясіння різної інтенсивності, унаслідок чого утворюються індивідуальні ефективні та непродуктивні копінг-стратегії на

основі психологічних утворень (інтелекту, характеру і т.д.), стійких патернів організації індивідуальної діяльності та простору побудови активності.

Адаптація у випадку смерті близької людини – це прийняття суб'єктом мінливих умов життєдіяльності унаслідок психотравмуючої події (втрати) і побудова своєї активності з урахуванням змін, що відбулися.

4. Відповідно до мети дослідження щодо розробки комплексної програми психологічної допомоги дружинам загиблих правоохоронців було сформовано програму емпіричного дослідження та здійснення обґрунтування й вибір методів та методик дослідження з урахуванням їх валідності, надійності та диференційованості.

5. Проведений аналіз соціально-психологічної адаптації в перші півроку після втрати засвідчив показники за всіма шкалами у зоні невизначеності респондентів контрольної та експериментальної групи, що свідчить про негативний вплив втрати на регуляторно-поведінкові механізми життєдіяльності особистості і вказує на зменшення можливості успішної психологічної адаптації та пов'язані з цим внутрішньо особистісні конфлікти, що, у свою чергу, впливає на здатність реалізовувати конструктивні стратегії подолання важких життєвих ситуацій. Констатується наявність неконструктивних реакцій, як прояв психологічних механізмів емоційних порушень. Відзначено початок змін в емоційно-вольовому устрої життя, також порушення послідовності в поведінці, відмова від планів і цілей, що були актуальні ще декілька місяців тому.

Результати дослідження «Я - концепції» свідчать, що респонденти двох груп орієнтовані на конкретні, чітко окреслені в суспільстві соціально значущі ролі, де домінуючими компонентами є сімейний та професійний статус, моральні та емоційні якості. У той же час констатується вплив ситуативного стану на самосприйняття особистості та явно виражена деструктивність сприйняття психологічного часу.

За результатами аналізу були визначені ключові індивідуально-психологічні особливості, які забезпечують ефективність адаптивного подолання травмуючої події.

РОЗДІЛ 3. УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДРУЖИНАМ ПРАВООХОРОНЦІВ, ЗАГИБЛИХ ПРИ ВИКОНАННІ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ.

3.1. Методологічні засади оптимізації психотерапевтичної роботи з травмою

Безпосереднє теоретико-методологічне підґрунтя надання психологічної допомоги при переживанні втрати складає інтегральна психологія, як підхід, в якому поєднуються теорії, концепції, методи сучасних психологічних напрямів. На думку Н. В. Тарабріной основне завдання психокорекції при психотравматизації полягає в необхідності «відновити контроль над емоційними реакціями і знайти травматичній події, що сталася, належне місце в загальній часовій перспективі свого життя та особистої історії» [201, с 51]. При переживанні втрати відбувається процес трансформації ціннісно-сміслових структур, які мають своєрідний генезис – цінності еволюціонують, змінюючись не тільки по змісту, а і по ролі й за місцем в загальній структурі особистості. Основною задачею ціннісно-сміслових структур вважаємо «створення ціннісно-метричного простору, що включає в себе в згорнутому вигляді безліч узагальнених, прожитих ситуацій, що визначає оцінювання, зіставлення, супідрядність, вибір мотиваційних стратегій у критичних ситуаціях» [60]. У більшості випадків вони знаходяться в глибинах підсвідомого і несвідомо регулюють життєдіяльність особистості. Основна проблема полягає в неможливості адекватної оцінки подій, що відбуваються і саме тому є необхідним виведення травматичного змісту на рівень довільної регуляції.

Під впливом психокорекції відбувається переоцінка цінностей та упорядкування внутрішнього світу, людина знаходить новий сенс життя та шляхи реалізації свого потенціалу, гармонізує свої відносини з оточуючими, знаходячи своє місце у світі. Сучасні психологи приходять до розуміння, що навіть глибинні, неусвідомлювані причини окремих симптомів, проблем, травматичних переживань – тільки вказують на збій у системі психіки, свідчать про порушення цілісності

індивіда, що тільки цілісний (холістичний, інтегральний) підхід відкриває успішні шляхи досягнення психічного здоров'я. Інтегральна психологія – це загальний підхід, який прагне поєднати в собі напрацювання різних психологічних теорій. У буквальному перекладі з англійської мови – «психологія цілісності». Спроба приділяти увагу всім обґрунтованим аспектам людської свідомості і включати їх у себе становить завдання інтегральної психології [211]. Це адекватне застосування методології психологічних підходів для вивчення психічної реальності [87].

Прихильники ортодоксальних методів указують на перевірені часом та емпіричними дослідженнями результати класичних психологічних шкіл. Систематичне використання одного метода врешті-решт приносить результати. Але, на наш погляд, це можна порівняти з живописом – або ми шукаємо глибину у картинах К. Малевича «Чорний квадрат», «Червоний квадрат», «Чорний круг», «Вісім червоних квадратів», і дехто знаходить її, або «Дев'ятий вал» І. Айвазовського, неймовірна палітра кольору і тіні робить її «живою» і захоплює навіть тих людей, які нічого не розуміють у живописі. Видатний англійський мариніст Дж. Тернер, який відвідав Рим у 1842 році, був настільки вражений картинами І. Айвазовського, що присвятив йому вірш:

«Прости мене, великий художник, якщо я помилився,
Прийнявши твою картину за дійсність...» [79].

Використовуючи всю «палітру» психологічних теорій, ми отримуємо взаємодоповнюючі нові відкриття про людину, що можуть бути потенційно інформативні.

У. Р. Ешбі сформулював принцип необхідного різноманіття в теорії систем [229]. «Мовою кібернетики він виглядає так, – складна система з регулюванням варіацій має стабільно високий вихід тоді і тільки тоді, коли різноманітність керуючої системи не нижче різноманітності керованого об'єкта» [189]. Тобто, ми можемо надати психологічну допомогу жінкам, тільки маючи адекватну складності цього питання систему дослідження, та інструменти психотерапевтичного впливу.

Стратегія інтегральної психології при травматичному впливі полягає в досягненні психічного стану «людини через супроводжуване критичної рефлексією

інтегрування, синтез різних традицій, підходів, логік, діагностичного та психотехнічного інструментарію, при збереженні їх автономії в подальшому розвитку» [87, с.39]. Інтегральний підхід – це своєрідна творча єдність теоретико-методологічних, дослідницьких та психотерапевтичних концепцій.

Методологія інтеграційного підходу в психотерапевтичній роботі базується на принципах цілісності, генетичності, обумовленості, позитивності, потенційності, багатовимірної істини, які є напрямком професійного мислення, філософської та психологічної тенденції, яка має практичне застосування.

При цьому справді інтегральна психологія повинна включати в себе найважливіші відкриття й освячення з досучасних, сучасних, і постсучасних джерел, які спрямовані на всі аспекти людської свідомості і які дають можливість розширити наше уявлення про те, що таке свідомість і, найважливіше, чим вона здатна стати [211].

Метою психології є встановлення цілості тканини психічної реальності через інтеграцію багатовимірної парадигми сучасної психології. Координуючи ці численні підходи, ми працюємо з системами різноманітних систем. В інтегральній психології не тільки психологічна допомога є системою, а і людину ми теж сприймаємо як складну багатокомпонентну систему. Усі ці системи ми розглядаємо через призму філософського діалектичного принципу – єдність у різноманітті. У свою чергу, міжпарадигматичні узагальнення спрямовані на розширення концептуальних рамок.

Академік М. В. Костицький наголошує, що філософське вирішення проблем психології має спиратися на постулати єдності матерії – енергії – інформації [92, с.10]. Також, як прихильник поліметодологічного підходу і «горизонтального», а не «вертикального» розміщення методології, він вважає, що кожен вчений сам обирає собі методологію готову або створює власну.

Е. Морен говорить про необхідність подолання «ідеї чистого розуму, так як не існує чистого розуму, бо не існує раціональності без емоційності» [140, с.27]. Потрібна раціональність відкрита для почуттів. «Інакше кажучи, нам потрібна комплексна раціональність, яка зможе протистояти суперечності і невпевненості,

не відкидаючи їх або дезінтегруючи. Це означає епістемологічну революцію, революцію в пізнанні». Потрібно відкинути фрагментацію та поділ, які є плодом розсудливості. Для усвідомлення глибини проблематики необхідна система, здатна інтегрувати частини в єдине ціле, поєднати деталь з її контекстом. Вміння комплексно бачити реальність, яка представляє собою змішання постійно мінливого порядку, безладу і організації, дає розуміння існування принципів організації всесвіту.

Один з секретів концептуального мислення полягає в тому, що ціле розкриває нові сенси, недоступні частинам, потім усвідомлення цілого проектується на частини.

Додатковий аспект проблематики, на думку Аурелія Печчея і Дайсаку Ікеда, яка висловлена в праці «Сигнал тривоги для XXI сторіччя», полягає в тому, що наукові і філософські інтелектуальні рішення приймаються наступним чином: «Редукціоністський підхід, що складається в зосередженні лише на одній серії факторів для регулювання всього комплексу проблем, поставлених на порядок денний кризою, що виявляється в різних формах і пережитими нами сьогодні, – такий підхід є не вирішення проблеми, скоріше, саме він і є проблемою» [цит. по 140, с.36].

На нашу думку, треба вибудовувати діалог з реальністю. Ураховуючи раціональність розуму, обмежений логікою, детермінізмом, знанням законів фізики і механіки, який знає, що людський розум не може досягнути все, прийняти, що реальність зберігає в собі містерію. Тобто, раціональність поєднується з ірраціональністю, залишивши в минулому когерентні системи.

Залишивши в стороні прагнення вважати себераціональними істотами ми можемо розглянути людину у всій повноті її земної ідентичності. Ідентичність неможлива без мислення, здатного об'єднати міждисциплінарні знання, без усвідомлення цілісності фізичного, біологічного і антропологічного аспектів. «Людина – це природна, і в той же час, надприродна істота, вона повинна харчуватися з джерела живої фізичної природи, але вона народжена культурою і її характерною відмінністю є культура, мислення і свідомість» [140, с.38].

Дослідження в галузі етапів розвитку людини дають можливість стверджувати, що глибинні характеристики розвитку людини є універсальними, але темп залежить від екокультурних факторів. Основою інтегральної моделі складають три елементи – базові структури, тобто розвиток від матерії до тіла, від розуму до душі і духа; лінії розвитку, які є ієрархічними, і включають у себе такі аспекти: фізичну / сенсомоторну / доконвенціональну стадію, стадію конкретних дій / конвенціональних правил і більш абстрактну, формальну постконвенційну стадію [252]; і самотність, сукупність досвіду, які переживає суб'єкт, у той же час це є одночасно постійною функцією і потоком розвитку.

Основна умова розвитку, на нашу думку, – це усвідомлення досвіду на конкретному етапі й здатність подальшої інтеграції у новий рівень свідомості. Якщо порівняти з альпінізмом, то стає зрозумілим, що ми не можемо підкорити вершину одним рухом, на кожному етапі ми робимо аналіз пройденого шляху і затрачених ресурсів та прогнозуємо подальший рух з урахуванням нашого досвіду, наших фізичних можливостей, складності шляху і навіть впливу оточуючого середовища, від погодних умов до соціального впливу. Такі переходи з одного рівня свідомості на інший можливий за умови пробудження потенційних здібностей.

Основоположним питанням інтегральної психології є свідомість. «Згідно інтегративним підходом, вища конкретна форма органічної цілісності – людська особистість, а стрижень її функціонування – індивідуальна вільна свідомість» [87, с.39].

«Усвідомлення свого особистого переживання передуює всім іншим видам знання» [229, с. 33].

Як ми вже казали раніше, інтегральна психологія вивчає особистість як цілісну систему, у якій всі компоненти взаємопов'язані і взаємозалежні. Саме тому вивчення такої системи, на думку вчених, можливо лише за умови абстракції. Поєднання природознавчих наук і гуманітарних, доповнення знань про психіку людини науковими дослідженнями, поєднаними з духовними та езотеричними знаннями, які існували завжди, сховані і в езотеричних трактатах, і в народних

казках, і в «переказах давнини далекої», дає можливість зрозуміти, що таке людина та його свідомість.

Е. Морен говорить про необхідність реформи мислення, яка відмовиться від фрагментарного й фракційного мислення, яке ігнорує «антропологічну комплексність і планетарний контекст»[140, с.38]. Необхідно створити умови для виникнення контекстного і комплексного мислення. Контекстне мислення – можливість знаходити невід’ємні взаємозв’язки між феноменами та контекстом. Комплексне мислення – «мислення, яке поважає різноманітність цілого, визнаючи одиничне; у той же час мислення, яке намагається розпізнати взаємозалежності між його складовими» [140, с.39].

К. Уїлбер наголошує, що інтегральна теорія повинна включати три компоненти – конструктивне мислення, контекстуальне та інтегрально-аперспективне. Реальність не є даністю, вона може конструюватися як інтерпретація – така точка зору вважається конструктивізмом. Безмежність контекстів, від яких залежить сенс, – вважається контекстуалізмом. Ну а пізнання, яке не віддає перевагу жодній окремо взятій точці зору, – інтегральним аперспективізмом.

Більш цікаву, на наш погляд, думку висловлює професор В.М.Розін у своїй праці «Контекстне, поліфонічне мислення – перспектива ХХІ сторіччя»[179]. Він вважає, що сучасне мислення суттєво відрізняється від класичного аристотельовантського. Класичне мислення стоїть на трьох китах –паралельності, автономності та єдності.

Постулат паралелізму звучить так: дійсність — несуперечлива, джерелом помилок, отриманих у міркуваннях, і помилкових (антіномічних) знань є мислення. Правильне мислення має описувати (відображати) будова дійсності.

Наступний постулат – автономності. Мислення – це універсальна та автономна сфера генерації нових знань.

Третій постулат – єдності. Мислення єдине. Але Аристотелівські норми мислення, засновані на логіці, доповнилися етичними та теологічними аспектами.

На противагу постулатам класичного мислення В.М. Розін сформулював наступні постулати.

Постулат породження. Мислення породжує в свідомості об'єкти реальності, які потім і відображаються в думках.

Постулат контекстності. Мислення подібно до мови і мовлення має різні контексти і не є окремою сферою. «Контекстом мислення можна вважати ту форму життя або діяльності, які зливаються і переплітаються з мисленням, сприяючи його подальшому розвитку».

У сучасному мисленні найбільш значущими є чотири контексти. Раціональна діяльність, до якої відноситься природознавчі і технічні науки, створює аспект мислення так званої науково-технічної реальності.

Другий контекст – сфера особистості, реалізація в мисленні ціннісно-мотиваційного компоненту. Реалізація особистості як феномен цікава в сьогоденні науковцям психологічної галузі, педагогічної, філософської.

Третій контекст – соціальний. Діяльність творчого колективу або наукової спільноти «у яких мислення і породжувані в ньому ідеї стають подією, де спілкування і творчість перетікають у мислення, служить ілюстрацією подібногоконтексту сучасного мислення».

Четвертий – це культурний контекст. Вплив на зміну мислення відбувався на різних етапах при переході від культури античності до новітньої [179].

Але в кожній окремій ситуації потрібно враховувати наявний контекст. При інтелектуальній діяльності відбувається рефлексія, яка впливає на мислення і тим самим відбувається інтеграція окремих частин усвідомленого в загальний світогляд.

Саме розуміння цілісності людини через світоглядний контекст, через розуміння окремих психічних проявів є основним напрямком інтегральної психології.

Інтегральна психологія опирається на фізіологію. Психофізичні, нейрофізіологічні і соматичні процеси розглядаються як середовище, у якому

розвивається індивідуальна свідомість. «Фізіологія (у тому числі нейрофізіологія) є обслуговуючою, а не тою, що породжує психічні феномени системою» [87, с.45].

Ядро психічної організації – індивідуальна свідомість. Е. Кант назвав це явище трансцендентною апперцепцією, яка відображає єдність самосвідомості і є «понадособистою формою свідомості» [87, с.45].

Ядерно-сферична модель самоорганізуючих систем різноманітного походження, яка була розроблена Н. В. Піддубним, розглядає «світ цілісним і елементи, які його складають, наприклад, суспільство, живі організми, мозок – це самоорганізуючі системи, головною метою розвитку яких або їх аттрактором, є досягнення максимальної стійкості». Системоутворюючий фактор досягається завдяки оптимальному режиму функціонування. У зрілій, сформованій системі є елемент – ядерний, який відображає всю систему і зберігає інформацію. Саме ядро системи здійснює управління.

«Основний механізм розвитку самоорганізуючих систем – автоколивальний процес, заснований на зворотному зв'язку і сенс якого в русі енергії, речовини та інформації як від ядра системи до його середини, так і зворотньо» [161]. У процесі руху система збільшується. Об'єм інформації направлений до центру, до ядра, робить його більш щільнішим. Зворотній рух збільшує кількість елементів системи. «При такому поступальному русі відбувається розгортання системи від нерозвиненого цілого, коли її структура і елементи ще чітко не виявлені, до розвиненого цілого з очевидною організацією» [161]. Усі центральні поняття, що становлять ядро цієї системи і відображають основну ідею, взаємодіють з іншими поняттями, роблячи систему стійкою. Подібно біологічним організмам, де кожна клітина містить потенційно тотожний набір генів, можна вважати, що кожне ядро складових елементів системи тотожно центрального ядра.

Якщо ядро це свідомість, то як поступови рух, ми можемо припустити, це діяльність людини як мислена, так і фізична. Тобто, у ядрі, у свідомості зароджується ідея – інформація, вона дає енергію матерії, яка починає рух і розвиток. Матерія, у свою чергу, дає енергію інформації, тобто свідомості. У механіці в останні десятиріччя було доведено, що «наявність зворотного зв'язку

дає машині потенційні можливості, якої немає в машини, позбавленої такої можливості»[229, с. 91]. Природа, об'єм та направлення зворотного зв'язку мають безпосередній вплив на стабільність або нестабільність систем. Наприклад, у термостаті інверсійний вплив одного із ланок ланцюга за рахунок зміни полярності призводить до переходу стабільної системи в нестабільну. Похибка збільшується за рахунок кругової передачі по замкнутому ланцюгу, тим самим відхиляючись від середнього стану. Це явище асоціюється з «хибним колом».

Отже, ми можемо зробити висновок, що неусвідомлення призводить до інерційної діяльності, що, у свою чергу, призводить до попадання в «хибне коло».

Ще хотілося б звернути увагу на дуалізм у класичній парадигмі наукової психології – поділ на матеріальне та ідеальне (духовне). «Інтегральна психологія знімає цю дихотомію – як у досвіді функціонування свідомості в середовищі, де знімаються відмінності між суб'єктом і об'єктом в безпосередньому переживанні єдності того, хто пізнає і того, що пізнається»[87, с.46].

Інтегральний підхід допомагає в дослідженнях питання особистісного росту та розширення свідомості, у пошуку шляхів подолання кризи при духовному рості завдяки аналізу існуючих психотехнік та теоретичному усвідомленні, а також розвитком нової методології, відповідної до складності питання інтегральної психології.

Новітні направлення та школи прикладної психології, на відміну від академічної, вважають методології схоластикою. Але на цей час відсутня рефлексія цілісної картини психічної реальності, яка проявлена на всіх рівнях – матеріальному – інформаційному – енергетичному.

Перед теоретиками знову постає питання розробки нової методології, яка враховувала закономірність психічних проявів на різних рівнях та імовірність виникнення кризових станів.

Розглянемо основні принципи, на яких ґрунтується методологія інтегральної психології, на думку професора В. В. Козлова.

1. Принцип цілісності. «Інтегральна парадигма – спроба побудувати нову цілісність, яка підвищить ціннісні та смислові виміри психології» [87, с.51].

Одночасне акцентування інтегративного підходу на фізичному, соціальному, психічному та енергетичному рівні з урахуванням моністичної ідеї буття свідомості і є прагненням сформувати нову методологію.

Предметом інтегральної психології є процес самоусвідомлення «тут і зараз» у просторово-часовій матриці. Об'єктом виділяється еволюція свідомості в планетарному масштабі.

Свідомість не може бути структурованим простором, але має здатність наповнювати сенсом реальність. «Це розуміння справедливо як для онтогенезу, так і для філогенезу свідомості» [87, с.53].

В.В. Козлов виділяє методологічні принципи цілісності для реалізації наступних цілей: формування теоретичних моделей буття людини у світі; створення проєктів, здатних вирішити кризовий стан, шляхом трансформації особистості з урахуванням внутрішніх ресурсів; адекватне використання технологій практичної психології для взаємодії з клієнтом.

Принцип цілісності в інтегральному континуумі дає можливість виявити глибинні передумови виникнення кризового стану, розкрити сутність кризового феномену, а також побудувати систему впливу на нього та допомогти трансформуватися особистості з подальшою адаптацією до змінених умов існування, з урахуванням зміни світогляду.

2. Генетичний принцип. Принцип розвитку або генетичний принцип, має відображення в тому, що людська психіка має багатоваріантність потенційного розвитку. Уважається, що в точках кризового стану, де особистість робить вибір стосовно свого майбутнього шляху розвитку, визначається направлення.

Під час кризового стану спостерігається нестабільність системи психіки, що дає поштовх мобілізації фізіологічних, соціальних, духовних ресурсів (і знову відмічаємо єдність матерія – інформація – енергія). Не завжди людина володіє навичками саморефлексії і саморегуляції, тому вплив сторонніх факторів може бути вагомим при виборі направлення розвитку. Якщо цей вектор не відповідає внутрішнім потребам, може виникнути конфліктна напруга між структурними компонентами особистості. «...Як наслідок, виникає вірогідність компенсаторних

феноменів – особистісних деструктивних змін, психо– і соціопатії, соціальної девіації особистості...» [87, с.57].

3. Принцип обумовленості. Цей принцип складається з причинно-наслідкових відносин і взаємозв'язків психічних процесів, а також їх відображення в зовнішньому світі.

Завжди існує первопричина детермінанта психічної активності. Ця проблема має топологічне рішення в декількох ракурсах – у духовних традиціях, релігійних системах і філософському підході (сили Добра і Зла, Рай та Ад і т.п); у внутрішньоособистісних системах, починаючи від нейропсихологічних систем і до несвідомих патернів і ментальних установок; у відношеннях людини і світу, це і любов до ближнього в християнстві, і служінні загальній ідеї світлого майбутнього в соціалізмі.

У будь-якому випадку всі психічні процеси є продуктами свідомості і є системою пов'язаних просторово-часових свідомих і несвідомих структур.

4. Принцип позитивізму. Цей принцип ґрунтується на позитивному досвіді клієнта і психотерапевта. Знаходження позитивних смислів кризового стану дає можливість подивитися під іншим кутом зору на проблематику. Знаходження позитивних елементів уже є трансформаційними кроками в загальній системі інтеграції.

Людина, яка перебуває в позитивному стані, є більш енергійна, рефлексивна і самоактуалізована. Це стає запорукою успішної соціальної реалізації і прояву в житті.

Принцип позитивізму для клієнта є усвідомленням того, що необов'язково жити в стражданні. Так, Утрата близької людини є важке випробування, але життя жінки продовжується і його треба по можливості наповнити радістю нового дня.

5. Принцип співвіднесеності. Психолог повинен співвідносити інтенсивність своєї діяльності з інтенсивністю дії психотехніки та з рівнем психологічних можливостей клієнта в кризовому стані.

Психотерапевтичні цілі повинні та етапи трансформації повинні бути співвіднесенні з індивідуальними планами клієнта, «складати єдине смислове та енергетичне поле» [87, с.63].

6. Принцип потенційності. «Інтегративна методологія при роботі з кризою, спираючись на цілісне бачення особистості і групи в перспективі їх матеріального, соціального, духовного зростання, передбачає при психологічній роботі з клієнтом розкриття його потенційності, розвиток інтуїції, творчості, вищих станів свідомості, особистісних ресурсів» [87, с.64].

На наш погляд, кожна людина володіє потенційною енергією для саморозвитку, яка може бути заблокована сукупністю когніцій та емотивних реакцій.

Потенційність може бути розкрита через: усвідомлення істинних мотивів, цілей; розкриття перспектив розвитку особистості; відмову від деструктивних елементів; збільшення вітальної енергії; розкриття творчих сил.

Отже, психолог повинен допомогти відкрити простір для розвитку. Зі слів В.Франкла – не кажіть, що ви знаєте наперед, як все буде розвиватися, дайте можливість життю вибудувати багатоваріантність.

7. Принцип багатомірності істини. Будь-яке пояснення психічної реальності відбувається через призму суб'єктивного сприйняття. При спробі зрозуміти психічні прояви і закономірності індивідуальної психічної реальності не завжди є можливість врахувати ряд змінних, які впливають на поведінку індивідуума. Тому різні припущення і пояснення мають право на існуванні і можуть претендувати на істинність.

Але не треба ускладнювати цей феномен. Якщо відкинути все зайве, то стає зрозуміло, що істина – це те, що не може бути простіше.

Підсумувати хотілося б зауваженням, що вищезазначені принципи розглядаються нами як тенденції, які мають практичне застосування, а не комплекс методологічних правил, які обумовлюють і обмежують роботу психолога.

Методологія конкретної науки – це сукупність методів теоретичних, емпіричних і практичних.

У зв'язку з тим, що наша робота націлена на практичну допомогу жінкам, чоловіки яких загинули під час виконання службових обов'язків, то розглянемо більш детально теорію практичної психології при роботі з травмою, стресом, депресією в різних школах та напрямках, об'єднання яких та інтеграція дає більш суттєві результати.

Практичне підґрунтя нашої роботи склали аналітична та екзистенціальна психологія.

Карл Юнг, на відміну від З. Фрейда, стверджував що на невротичний стан впливає не тільки минуле, а і сучасний стан, а також цілі і наміри людини, спрямовані в майбутнє. На його думку, «Я» повністю свідоме та витісняє спогади в особисте несвідоме. Більш глибокий рівень – колективне несвідоме, яке містить «архетипи», інстинкти які наслідують всі представники нашої раси. Це своєрідний досвід наших предків, який спонукає нас бачити і сприймати світ певним чином. На жаль, ми не можемо стверджувати про наявність певних терапевтичних технік К.Юнга, незважаючи на всі сучасні юнгіанські школи. Але ми можемо виділити деякі постулати. По-перше, фундаментальним правилом для психотерапевта є ставлення до кожного випадку як до нового і унікального. По-друге, дозволити чистим переживанням з'ясувати терапевтичні цілі, хоча він і зауважував, що немає сенсу робити акцент на конкретній цілі. По-третє, викликати такий психічний стан, у якому людина починає експериментувати зі своєю природою. Це стан, у якому немає нічого фіксованого, стабільного, безнадійно застиглого, навпаки – трансформація, зростання, плинність [230].

Арт-терапія використовувалася К. Юнгом для підтвердження ідеї про персональні та універсальні символи. Арт-терапевтичні методи використовувалися нами за такими напрямками – використання вже існуючих творів мистецтва шляхом їх аналізу та інтерпретації самим клієнтом, спонукання до самостійної творчості. При роботі з травмою вважаємо найбільш актуальними сублімаційні та проєктивні механізми лікувальної дії арт-терапії.

Вплив арт-терапії на адаптацію особистості відбувається на декількох рівнях: соціально-особистісний рівень адаптації, в основі адаптивної дії лежить

творча сила; особистісно-асоціативний рівень адаптації,сублімація та відреагуваннягнітючих переживань у процесі творчості призводять до зниження напруги;асоціативно-комунікативний рівень адаптації,психотерапевтичний вплив досягаєтьсяшляхом проекції, обговорення і усвідомлення травматичних проявів і конфліктів; соціально-комунікативний рівень адаптації, використовуються прикладні можливості творчості як соціальної активності; фізіологічний рівень адаптації, позитивний терапевтичний вплив творчості на організм і психіку.

Екзистенціальна психологія в основі психотерапії є розуміння людини, як існуючої у світі.

Логотерапія В. Франкла базується на пошуку сенсу життя і на бажанні жити. Остання свобода, якою володіє людина, – це свобода вибору свого відношення до того, що відбувається. На його думку, страждання – це невід’ємна частина нашого буття. Терапія полягає в пошуку сенсу життя і сенсу свого існування,у процесі якого відбувається раціональне розуміння емоційного болю і страждання.

Терапія представника американської школиІ. Ялома заснована на моделі психопатології, згідно з якою тривога та її дезадаптивні наслідки є реакцією на чотири фактори – смерть, відсутність ґрунту під ногами, ізоляцію та безглуздість. Це динамічний підхід, в центрі уваги якого знаходяться основні феномени онтології. Приділяючи увагу таким психічним явищам як воля, прийняття відповідальності, ставлення до терапевта і залученість у життя, можна розраховувати на терапевтичні зміни [238].

Д. О. Леонтьєв розглядає психотерапію як життєтворчість, тобто «особистісно-орієнтовану практику розвитку і корекції відносин зі світом» [112]. На його погляд, один з основних шляхів розширення життєвого світу – це підвищення психологічної культури. Життєтворчість розглядається як засіб розширення світу, воно відбувається в процесі природного розвитку особистості, а також через усвідомлення і сприйняття контекстів світу. Терапія направлена не на переживання та не на форми репрезентацій будь-яких явищ світу, а на весь світ, «тобто вона спрямовує фокус уваги людини не в себе, а назовні».

Задача психотерапевта, який працює в ключі екзистенціальної психології, навчити людину формувати життєві орієнтири самостійно, а не давати конкретні шаблони і моделі.

Когнітивна терапія пропонує методи, за допомогою яких люди структурують свої життєві ситуації і намагаються справлятися зі сприйняттям цих ситуацій. Одне з вихідних положень когнітивної терапії, що в будь-яких формах психопатології присутні когнітивні спотворення, хоча конкретний характер цих спотворень відрізняється від випадку до випадку. Д. Мейхенбаум зробив акцент на внутрішньому діалозі. Він відмічав, що реакція на стрес визначається, перш за все, оцінкою даного стресора людиною або причинами, якими індивід пояснює свій емоційний стан, а також оцінкою його здатності впоратися зі стресом. Я-висловлювання мають вплив на поведінку в стресовій ситуації. «Однією з функцій внутрішнього діалогу по зміні афекта, способу мислення і поведінки є вплив на процеси оцінювання і розподіл уваги у клієнта» [269]

У когнітивній терапії враховуються ситуаційні фактори. Здебільшого завдання по когнітивному реконструюванню поєднуються з поведінковою терапією.

Постмодернізм і соціальний конструктивізм переносять увагу з індивіда на соціальний мовленнєвий процес. Тривога, депресія і страждання розглядаються в ракурсі соціальної перспективи. Терапевт є співтворцем контексту, у якому можуть розвиватися нові реалії, такі що приносять більше задоволення. «Терапія – це процес формування значень, властивих певним типам відносин між терапевтом і клієнтом, у ході якого терапевт і клієнт разом розвивають значення за допомогою діалогу» [195, с.223].

М. Вайт та Д. Елстейн пропонують методики написання листів та інших текстів, у яких клієнт реконструює своє життя. Ми використовуємо цю методику в програмі психологічного супроводження вдів, як можливість сказати те, що не встигли або не змогли.

3.2. Програма надання психологічної допомоги дружинам загиблих правоохоронців

Кожна людина переживає тяжку втрату по-своєму, використовуючи власний досвід подолання тяжких ситуацій відповідно до соціокультурних норм, систем переконань, віросповідання, виходячи з минулого і теперішнього життєвого досвіду, пов'язаного з горем та втратою індивідуальних властивостей.

Психологічна допомога надається спираючись на дослідження, у яких виділяється від 3 до 12 стадій або етапів. Основна складність використання цих класифікацій полягає у відсутності чітких меж між стадіями, а періодично виникають рецидиви симптоматики, коли клієнт повертається на вже минулу, начебто успішно прожиту, стадію. Ми виділили 5 стадій і запропонували відповідні психологічні заходи.

Суб'єктивне переживання втрати є індивідуальним для кожної людини і тому психічні прояви можуть бути досить варіабельними. Проте спеціаліст повинен спостерігати, щоб скласти свою думку, розвивається процес переживання адаптивно чи ні. Людська психіка здатна впоратися з найскладнішими завданнями, вона прагне до цілісності, тому багато хто може самостійно пережити такі важкі випробування. Психолог, який не орієнтується в діапазоні симптомів горя, ризикує втрутитися в нормальний процес і, можливо, зруйнувати його.

Знання основних маркерів адаптивного переживання втрати допоможуть спеціалістам вчасно розпізнати симптоми ускладненого горя, депресії, яка виникає внаслідок смерті об'єкта екстраординарної значущості.

Критеріями неускладненого горя є:

1. Наявність динаміки. Як ми вже казали раніше, горе – це процес суб'єктивного переживання, а не стан. Саме тому зовсім не мінливий стан має викликати побоювання і потребує додаткової уваги.
2. Час від часу відволікання уваги від смерті.
3. Виникнення позитивних почуттів та емоцій протягом перших 6 місяців після смерті близької людини і здатність їх проявити.

4. Перехід від гострого горя до інтегрованого, тобто знижується інтенсивність психопатологічних розладів і людина знаходить шлях повернення до повноцінного життя.

5. Здатність людини визнати смерть близького, розлучитися з ним, а потім побудувати конструктивні способи продовжувати відносини з померлим, тобто знайти місце в реальному сьогоденні коханий людині, але вже як померлій.

Критеріями «нормального» горя можна вважати реакції, які є загальноприйнятими в даному суспільстві, відповідають соціокультурним нормам у межах традиції і обрядів, і тривають, як правило, не більше шести місяців. Якщо реакція триває довше, то ми маємо справу з одним із видів депресії, патологічним розладом адаптації, ПТСР та іншими емоційними та поведінковими порушеннями.

Для більш точної й коректної діагностики стану додатково пропонуємо використовувати опитувальник «Складові ускладненого горя» (Додаток №Б)

Розвиток психопатологічної симптоматики при реакції горя вимагає динамічного спостереження і комбінованої терапії, відповідно до періодичної перекваліфікації стану клієнта, що переживає втрату.

Консультування членів родини, які пережили втрату, – це випробування і для психолога також, перевірка його професійної компетенції і людяності. Специфіка професії психолога-практика полягає в тому, що неабияку роль грає когнітивний, інтерактивний, екзистенціально-смысловий потенціал спеціаліста, що суттєво впливає на результат психологічної допомоги.

Програма надання психологічної допомоги дружинам загиблих правоохоронців включає систему комплексних заходів, які ми поділили на 5 блоків. Кожен з цих блоків має свої цілі, завдання та особливості. Головне правило психологічної допомоги – планування темпу роботи, орієнтуючись на потенціал клієнта, його розкриття і готовність до співпраці. Контроль результатів комплексної психологічної роботи ведеться постійно.

I. Блок I

Кризова підтримка. Так званий етап кризової підтримки (приблизно відповідав закінченню стадії шока, заціпеніння, «скам'янілості» або протесту і перехід у стадію психогенного реагування гострого горя).

Задачі психолога:

1. Налагодити контакт і взаємодію, обрати методи захисту себе й клієнта.
2. Зібрати суб'єктивну інформацію про клієнта.
3. Визначити динаміку психічних явищ і станів, пов'язаних з репрезентацією феномена смерті в психіці жінки, у контексті вікових особливостей.
4. З'ясувати наявність попереднього досвіду зіткнення зі смертю. Виявити взаємозалежність поняття смерті і танатичної тривоги з інтелектом; особистісними рисами, а також їх вплив на сенсожиттєві та ціннісні орієнтації.
5. Допомогти в мобілізуванні адаптивних варіантів копінг-стратегій.

Задачі клієнта:

1. Розповісти свою історію та спробувати подивитися на неї з іншого боку, наскільки це буде можливо – неупереджено.
2. Усвідомити факт смерті.
3. Відреагувати сильні почуття.

На цьому етапі форма роботи – індивідуальна.

Техніки психотерапії: бесіда, інтерв'ю, підтримка, розпитування, спрямоване слухання.

Діагностика – інтерв'ю.

Методологічною основою цього етапу є концепція екстремальної психології, базу якої складають теоретичні положення загальної та генетичної психології, теорія єдності психіки та діяльності, концепція реакції на психотравмуючу ситуацію.

На цьому етапі відбуваються зміни в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері. У когнітивній на рівні процесів простежується порушення уваги та пам'яті, зміна мислення та загального сприйняття інформації, як наслідок, порушення здатності приймати рішення та здійснювати контроль як зовнішній, так і

внутрішній. В емоційній сфері унаслідок порушення почуття безпеки відбуваються динамічні зміни психоемоційних станів. У когнітивній сфері спостерігається дезорганізація поведінки, що проявляється бурхливою та безцільною активністю або пасивністю. Тому робота психолога спрямована на корекцію стану, викликаного травматичною подією – втратою.

Методи, що застосовуються на цьому етапі, припускають можливість короткострокового впливу – це релаксаційні методи і методи, спрямовані на саморегуляцію, сугестивні техніки. Приклад вправ в Додатку А.

Людина повинна вербалізувати свої накопичені за період травматизації думки, передати своє емоційне ставлення до події. Таким чином, діагностується здатність виражати емоції, рівень адаптивності, відвертості і навіть суїцидальна налаштованість.

Роль психолога зводиться до створення емпатичної атмосфери бесіди, співчутливого вислуховування сказаного клієнтом. Професіоналізм психолога передбачає точність діагностики та виявлення індивідуального переживання всіх стадій переживання втрати. Аналізуючи отриману інформацію, спеціаліст наближається до розуміння особисті через проявлення психіки.

Таким чином, монолог пацієнта може бути досить тривалим, але необхідно, щоб пацієнт сам завершив розмову. Обговорювання людиною того, що сталося з нею, своїх переживань, свого ставлення до події несе в собі функцію катарсису, який значно полегшує її загальний моральний стан, а значить дозволяє просуватися в подальшій психотерапії.

Завдання консультанта можна висловити словами В. Шекспіра - «дати смутку слово». Але для того, щоб людина мала можливість висловлювати будь-які почуття, без упередження як, зі свого боку, так і з боку оточуючих треба мати високий рівень довіри. Уміння відреагувати свій емоційний стан починається з довіри перш за все до себе і з запитання «А що насправді я відчуваю?» Наступний рівень – це довіра до своїх близьких: «Я можу собі дозволити висловити свої почуття і мене зрозуміють». Враховуючи вищевикладене формується

чергова задача психолога – інформування про психологічні закономірності переживання втрати і, перш за все, про те, що це тривалий процес.

Психологічний супровід і підтримку сім'ї в процесі переживання втрати, як пролонгований процес, можна умовно поділити на основні сфери.

– Допомога в усвідомленні і прийнятті факту смерті члена сім'ї. Багато експертів зауважують, що від часу, проведеного поряд з тілом після смерті, залежить те, як люди долатимуть своє горе. Необхідно мати час, щоб змиритися з подією та попрощатися з тілом. Бракування часу, неможливість попрощатися, доторкнутися, потримати руку чи навіть поцілувати тіло або горювання, що виходять за межі культурних норм, можуть означати ризик продовження чи відстрочення реакції горя та смутку.

– Надання членам родини психологічної підтримки та допомоги в відреагуванні сильних почуттів, пов'язаних з болем втрати, а саме створення умов для переживання події оптимальними для людини способами.

Симптоми стресових реакцій, їх виникнення і прояв є абсолютно нормальними в непередбачуваній, важкій і травмуючій ситуації. Коловорот переживань, таких як: «картинки» наяву, спотворене або точне повторне переживання того, що сталося в нічних снах, постійні спогади про втрату, підвищена збудливість з яскравими спалахами гніву або, навпаки, емоційне отупіння, коли нічого в житті не радує і людина живе «на автоматі», продовжується знову і знову, доки не вийде весь емоційний біль.

Мати свободу проявляти свої почуття і нормалізувати навіть негативні переживання, з якими людина справляється, незважаючи на труднощі, – це великий крок до самозцілення психіки після травмуючої події.

– Допомога в реорганізації життя сім'ї після смерті одного з її членів. Це і перерозподіл сімейних ролей і функцій, і вироблення ритуалів, і допомога членам сім'ї в плануванні свого подальшого життя. Але все це неможливо без завершення емоційних відносин з померлим, тобто потрібно відреагування сильних почуттів по відношенню до нього і факту його смерті.

Присутність психолога в сім'ях, що втратили близьку людину, є важливим елементом психологічної підтримки. Високий рівень емпатії зі здатністю збереження особистих кордонів дає можливість працівнику психологічної служби спостерігати за тим, що відбувається і вчасно реагувати на будь-які психічні зміни. При цьому, завдання психолога – стати людиною, на яку родина в період трауру може опертися, а це означає бути уважним, проявляти повагу, дозволити тим, що горюють виражати свої переживання.

Конче потрібно включення членів сім'ї в системний процес переживання горя при роботі з втратою, намагатися впливати на їх імпульсивне бажання уникати хворобливих переживань, через втечу від травмуючої ситуації, а також надання допомоги в пошуку внутрішніх сімейних ресурсів для подолання кризи.

Допомога членам родини загиблого в створенні ритуалу або ритуалів, що підтримують їх потребу в скорботі і збереженні пам'яті в межах традицій соціокультурного оточення і конкретної сім'ї, також може бути частиною психологічного супроводження. Ритуальні дії дають можливість людям шанувати пам'ять померлого та отримувати підтримку, приймаючи співчуття і допомогу від друзів і родичів. Сімейний ритуал дає також можливість кожному висловити свої особисті почуття до загиблого і є необхідним для рівномірного протікання роботи горя. Традиції похорон, поминок, поминання, спогад у пам'ятні дати потрібні не мертвим, вони потрібні живим, для того щоб примиритися з втратою та прийняти факт відходу людини з життя.

У період втрати страждання полегшується присутністю родичів, друзів, причому істотна не їх дієва допомога, а легка доступність протягом декількох тижнів, коли скорбота найбільш інтенсивна. Людину, яка переживає втрату, не треба залишати наодинці, проте її не слід «перевантажувати» опікою, людині потрібні постійні, але не нав'язливі відвідування і хороші слухачі.

Виконуючи роль слухача, консультант вивчає людину, налагоджує контакт і взаємодію, обирає методи захисту себе й клієнта. З метою отримання інформації по різним психо-соціальним параметрам ми додатково використовували мультимодальну психотерапію А. Лазаруса BASIC I.D. [104]. Цей підхід дає

можливість ретельно дослідити суб'єкта психологічної допомоги в різних сферах, а саме:

В: Поведінка (Behavior). Яку модель поведінки вибирає жінка під час переживання гострого горя? Які саморуйнівні тенденції спостерігаються? Що треба перестати робити, а що почати?

А: Емоції (Affect). Які емоції домінують? В який мірі вони виражені? Як людина реагує, коли відчуває певні емоції? Яка взаємозалежність емоцій з самопочуттям, з поведінкою, з думками?

С: Відчуття (Sensation). Які сенсорні скарги? Коли з'являються певні відчуття і як довго тривають? Як вони пов'язані з емоціями і думками?

І: Уявлення (Imagery). Які образи домінують? На чому робиться акцент – на минулому житті (позитивні чи негативні моменти), на травмуючій події, на теперішньому чи на майбутньому? Який «Я-образ» склався у жінки?

С: Когніції (Cognition). Які головні установки, цінності, переконання, думки? Які «повинен», «зобов'язаний», «слід» домінують у жінки і як вони впливають на життєдіяльність? Чи є певні дисфункціональні переконання або ірраціональні ідеї і з чим вони пов'язані?

І: Міжособистісні стосунки (Interpersonal). Хто є значним у житті жінки? Як вона ставиться до свого оточення? Що хотіла б отримати і що, у свою чергу, готова зробити для інших або що дати?

Д: Лікарська і інші залежності (Drugs/Biology). Чи здорова жінка фізично та психічно? Чи є якісь медичні скарги, проблеми, хронічні захворювання?

Автор методики рекомендує у вільний час заповнювати анкету, але ми зазвичай використовуємо спрямоване слухання, інтерв'ю та бесіду і таким чином отримували необхідну інформацію за всіма модулями.

Основне навантаження при роботі з горем лягає на емоційну сферу, тому ми рекомендуємо почати саме з цієї модальності, а коли конструктивні зміни досягнуті хоча б в одному вимірі BASIC I.D., то вони неминуче вплинуть і на інші складові.

Уже на цьому етапі активномобілізуються адаптивні варіанти копінг-поведінки пацієнта і розкриття власнихресурсів на вихід з ситуації, що склалася. Визначення пацієнтом кордонівкризової ситуації і готовність продовжити роботу щодо виходу з неїхарактеризує завершення I етапу психотерапії.

У середньому на даний етап доводилося 2-6 сеансів (іноді більше); тривалість варіювала від 45 хвилин до години.Зазвичай терапія горя проводиться у рамках індивідуальної консультації, але не зайвим буде запропонувати і групову терапію.

Блок II.

Стадія гострого горя.Кризове втручання.

Задачі психолога:

1. Створити безпечний простір для проживання емоцій.
2. Провести діагностику психічного стану.
3. Допомогти клієнту скласти суб'єктивну теорію травмуючої події.

На етапі проживання гострого горя можливо «застрявання» на певних стадіях, що свідчить про патологічну реакцію і потребує більш ретельної уваги психолога. Також можливо самозцілення психіки і основна задача психолога – не заважати і не нашкодити.

Задачі клієнта:

1. Намагатися відкрито прожити емоції.
2. Скорегувати уявлення про себе.
3. Відновити власну цілісність.
4. Відновити почуття контролю власного життя.
5. Реінтеграція частин «я» та вторинна інтеграція психіки на більш

вищому рівні її розвитку.

На цьому етапі форма роботи – індивідуальна, групова (тренінгова)

Техніки психотерапії: бесіда, інтерв'ю, спрямоване слухання.

Діагностика – інтерв'ю, опитувальник «Складові ускладненого горя» [279], проєктивні методики (наприклад «Лінія життя»)

Методологічною основою є інтегральний підхід кризової інтервенції. Кризове психологічне консультування – це психотерапія кризових станів сконцентрована на проблемі, а не на особистості. При впровадженні кризової інтервенції неможлива робота у рамках одного психологічного напрямлення, тому використовуються техніки різних підходів.

Вибудовуються індивідуальні відносини «психолог – клієнт», можливо більш неформальні та сповнені теплоти, але все ж таки перехід від недирективного до директивного формату спілкування відбувається з урахуванням стану клієнта та його установок.

Методи – метод «Дебрифінг», методи арт-терапії, методи тілесно-орієнтованої психотерапії, методи саморегуляції.

Вправи, рекомендовані на даному етапі роботи, наведені в додатку А.

На цьому етапі пропонується корегувати уявлення про себе, а можливо і відновити самоідентифікацію. Наслідок багатьох років шлюбу – взаємозалежність, тому смерть одного з партнерів призводить до внутрішнього вакууму. Знайти нові знання про себе і відновити цілісність одне з перших завдань, яке потрібно вирішити.

Складання суб'єктивної теорії травмуючої події дасть можливість прийняти факт втрати і в подальшому знайти сенс у тому, що відбувається. Якщо людина здатна відшукати сенс свого життя на цьому етапі, то вірогідність патологічної реакції майже унеможлиблюється. Про допомогу в пошуках сенсу докладніше в четвертому модулі.

Також на цьому етапі пропонується відновити почуття контролю власного життя, яке безпосередньо впливає на функціонування людини в суспільстві, що є важливою складовою адаптації.

Для вирішення зазначених завдань використовується широкий спектр психотерапевтичних методів, прийомів і технік. І в індивідуальній, і в груповій психотерапії пропонується використання арт-терапевтичних методик. Арт-терапія сприяє розвитку самопізнання та виходу негативних емоцій. Динамічно орієнтована арт-терапія дає змогу розкодувати глибинні почуття й думки,

«витягнуті» з несвідомого у вигляді образів. Використання цього методу є незамінним у разі тяжких емоційних порушень. Водночас, незважаючи на глибинні корекції, сеанси проходять досить легко. Арт-терапія надає можливість об'єднати групу за умов забезпечення індивідуального підходу та полегшити процес комунікації, опосередкувавши його загальним творчим процесом [177].

У досить непростому процесі примирення з втратою допомогли методики написання листів та інших текстів у яких клієнт реконструює своє життя. «Зцілюючі листи» – це метод, який допомагає висловити значущі думки й почуття. Те, що було немислимим, незрозумілим і навіть неможливим, після написання стає зрозумілим і менш загрозливим. Листи стають пробними діями та допомагають проясненню власної позиції [177]. Також це можливість сказати те, що не встигли або не змогли. Заперечення факту смерті одного з подружжя – досить розповсюджена реакція. Заперечення виявляється на різних рівнях – індивідуальному, мікро- і макросистемному і приймає різні форми – це і заперечення факту втрати, і її значущості або незворотності. Без подолання заперечення втрачається можливість прожити до кінця втрату близької людини, прийняти цей факт і організувати своє життя по-новому.

Ще один метод, який ми рекомендуємо, починати застосовувати на цьому етапі в груповій терапії – дебрифінг. Він сприяє подоланню психологічних наслідків стресу. Незважаючи на емоційну важкість у процесі тренінгу, жінки відчують єдність, підтримуючи одна одну. Знижується відчуття унікальності власних реакцій. Стає зрозумілою реакція на біль і втрату, що дає змогу перейти до когнітивної організації пережитого досвіду.

Методи саморегуляції емоційних станів використовуються як у груповій, так і в індивідуальній терапії.

Гальмування процесу переживання втрати – занадто довге та емоційне перебування на одному етапі або рух по колу від одного етапу до іншого, може свідчити про патологічне реагування. У будь-якому випадку висновки робляться на основі індивідуальних особливостей.

Блок III.

Патологічна реакція. Психотерапія наявного досвіду (у випадку патологічної реакції пропонуємо дослідити суб'єктивне сприйняття смерті, наявність травматичного досвіду і загальні вміння подолання життєвих труднощів).

Задачі психолога:

1. Стабілізувати психічний стан клієнта.
2. Допомогти реструктуризувати травматичний досвід.
3. Виявити глибинні детермінанти внутрішньої активності психіки.
4. Сформувати високий рівень довіри в клієнта.

Задачі клієнта:

1. Активізувати внутрішні ресурси.
2. Проаналізувати існуючий досвід переживання травмуючих подій.
3. Опрацювати травмуючі афекти.
4. Виробити адаптивні моделі переживання втрати.

На цьому етапі форма роботи – індивідуальна та групова.

Техніки психотерапії: аналіз, бесіда, інтерв'ю, підтримка, розпитування, спрямоване слухання.

Діагностика – аналіз (інтерпретація власних малюнків)

Рекомендації – використання методик по роботі з травмами дитинства, робота з внутрішньою дитиною, а також методики по роботі з лінією життя. Докладніше вправи в Додатку А.

Цей блок застосовується не раніше ніж за півроку після втрати.

Методологією роботи з патологічною реакцією є сукупність способів виявлення переживань і дій людини, зумовлених неусвідомленими мотивами, а також виявлення негативного досвіду переживання травмуючої події. Тобто, робота з патологічними реакціями ґрунтується на загальних засадах психоаналітичної теорії, в основі якої є конкретна теорія особистості, яка застосовується як до норми, так і до патології, має розроблену методологію дослідження, методи та терапевтичні техніки, стратегію роботи з різними

психічними розладами і патологічними реакціями, що реалізується у рамках стандартизованої терапевтичної взаємодії з клієнтом.

Методи – вільні асоціації, інтерпретація, тлумачення сновидінь.

Нагадаємо, що до патологічних реакцій належать – депресія, ПТСР, суїцидальні тенденції, психосоматичні розлади і т. ін.

У цьому блоці ми не розділяли патологічні реакції на окремі прояви, а запропонували використовувати психодинамічний підхід глибинної психології, знайти «афекти, які засмучують» [216, с 5-6].

Особистість, що потрапляє в травмуючу ситуацію і не може впоратися з проблемами, володіє досвідом, який, зазвичай, має коріння в минулому, але вирішувати ці проблеми потрібно всьогоденні. Головне завдання терапевта не загострювати патологію, а стабілізувати особистість, за рахунок реструктуризації травматичного досвіду і активізації внутрішніх ресурсів. Опрацьовуючи один «пласт» проблем за другим, стимулюючи певний матеріал та уникаючи інший, терапевт іде за клієнтом вглиб його проблеми. Швидкість визначає психолог – він спостерігає і постійно оцінює, чи не буде опрацювання наступного матеріалу занадто болісним і складним.

Таким чином крок за кроком ми наближаємося до переконання або сукупності переконань, акумульованих життєвим досвідом у минулому, які перешкоджають адаптивному переживанню психологічної травми. Ці переконання також можуть активізувати неусвідомлюване рольове моделювання в різних життєвих обставинах, які можуть сприйматися як безвихідні та нестерпні.

Ми не ставимо собі за мету повну реконструкцію особистості і не формуємо ту особистість, якою могла б стати за більш сприятливих умов. Ні, ми звертаємося до тієї особистості, яка існує, і пропонуємо їй використовувати наявні ресурси для відновлення психічної рівноваги.

Незважаючи на різноманіття матеріалу, який потребує дослідження та опрацювання, терапевт повинен чітко фіксувати увагу на актуальній травмі, обходячи захисні механізми психіки, і намагатися уникати регресії пацієнта.

Для роботи на таких глибинних рівнях повинна сформуватися довіра до терапевта і почуття безпеки, аби пред'явити будь-які матеріали, вербальні чи емоціональні. Адже навіть одномоментна відмова від захисту та вироблених механізмів реагування і стратегій уникнення може бути небезпечною для людини, тому що не просто справитися з силою афекту. Тому саме формування почуття безпеки обумовлює, що пацієнт не залишиться віч-на-віч зі своїм горем, а терапевт буде мати достатньо холодної емпатії, щоб, зберігаючи рівновагу, довести роботу до кінця. Афект потрібно відреагувати – викричати, виплакати біль; прийняти несподіваний інсайт; зрозуміти елементарні речі, які ніяким чином не вписувалися в картину світу.

Проте ще раз наголошуємо, що на цьому етапі ми шукаємо причини, які заважають адаптивному і нормальному переживанню горя. Переживання і відреагування афекту не означає, що ми повертаємо пацієнта в травму, хоча іноді цього не можна уникнути.

Виявлення патологічних патернів поведінки, найчастіше неусвідомлюваних, на даному етапі відбувається паралельно зі створенням безпечного простору для оплакування і відреагування, психологічною підтримкою, а в деяких випадках і сугестією.

У вирішенні цього комплексу завдань ми використовували психоаналіз як фундамент для подальшого використання методів раціональної терапії. Наше сьогодення ґрунтується на основі минулого, і тільки діставши із підсвідомості наріжний камінь, ми можемо з упевненістю зводити майбутнє.

Курс терапії цього етапу зазвичай обмежується 10 – 15 сесіями при індивідуальному консультуванні, хоча іноді кількість сесій збільшується до 30 – 40 і триває він від 2 до 9 місяців.

Групову терапію доречно проводити в малих групах по 5 – 6 осіб тривалістю 2 – 3 дні. За рахунок групової динаміки обробляється більша кількість матеріалу в атмосфері сприйняття і співпраці.

На цьому етапі ми застосовували метод, запропонований академіком Т. С. Яценко – інтерпретація авторських тематичних малюнків. У людині

закладено здатність в образах і символах передавати психологічний зміст. У процесі психоаналітичного діалогу аналізу малюнків відбувається процес самопізнання.

Блок IV.

Пошук нового сенсу.

Задачі психолога:

1. Надати допомогу клієнту в усвідомленні своєї духовності.
2. Розширити джерела сенсу.
3. Унести пропозиції сенсу, в окремих випадках.

Задачі клієнта:

1. Зрозуміти, яку роль відіграє ця подія в його житті.
2. Усвідомити свободу волі та відповідальність за свій вибір.
3. Усвідомити неминучість смерті.
4. Знайти «дарунки богів» (нові можливості) і прийняти їх.

На цьому етапі форма роботи – індивідуальна та групова.

Техніки психотерапії: аналіз, бесіда, розпитування, спрямоване слухання, парадоксальна інтенція, дереклексія та логоаналіз.

Діагностика – тест смисложиттєвих орієнтацій, тест акцентуацій.

Методологія роботи з пошуком нового сенсу лежить у площині екзистенціальної психології через пізнання основ буття людини. Екзистенціальний аналіз полягає у виявленні нерозривної єдності існування окремої людини з буттям інших. Акцент ставиться на духовному вимірі буття, на логосі, який для людини в конкретній ситуації відкривається як сенс. Екзистенціальний аналіз у руслі психотерапевтичної практикиє звільнення, розкриття людини для його власного буття і, через це звільнення – зцілення.

У психіки досить резервів, щоб пережити навіть важку втрату, але є люди, яким необхідна допомога з боку, найчастіше – у пошуку сенсів ситуації, що склалася, і сили жити. Незважаючи на те, що травма, нанесена смертю, руйнує частину життя, вона підносить «дарунки долі»– це розвиток таких якостей, які при більш сприятливому збігу обставин могли б і не проявитися. Переживши нещастя,

людина стає сильнішою. Зворотній бік втрати – це свобода. Тепер з'являється деяка свобода для нових можливостей. І свобода від старих обмежень. Але шукати «дари богів» ми можемо, лише примирившись із втратою.

Шукати нові сенси буде доречним у рамках екзистенціальної психології, а саме логотерапії, завдяки якій людина вчиться дивитися на світ поза межами травматичної події. Методи логотерапії є досить практичними та ефективними, незважаючи на те, що спрямовані на досягнення трансцендентних рівнів та вищих психічних процесів. Рекомендуємо використовувати три основних техніки – парадоксальна інтенція, дерефлексія, талогоаналіз. При фокусуванні на пошуках сенсу можемо виділити основні методи роботи психотерапевта:

- надання допомоги в усвідомленні своєї духовності;
- поставлення питань про сенс;
- розширення джерел сенсу;
- виявлення сенсу через Сократівський діалог;
- виявлення сенсу через логодраму, яка методично нагадує психодраму

Морено, проте, з акцентом на пошуки сенсу;

- пропозиція сенсу, в окремих випадках.

Ці конкретні психологічні методи виховують відповідальність і внутрішню свободу особистості. Почуття спустошеності проходить і людина здатна знайти сенс у своєму стражданні, за рахунок реалізації цінності установки. Ми вириваємо можливості з пащі смерті і реалізуємо їх тут і зараз.

Сенс не можна придумати або дати ззовні, його можливо лишу усвідомити і прийняти для себе. Він утворюється на перетині зовнішніх життєвих обставин і особистісній відповідальності за вибір. Знаходження сенсу власної долі проходить через процес самотрансцендентності і складається як мозаїка з цінностей відношень, переживань, творчості. Тобто, досвід взаємодії з оточуючим світом у всій його своєрідності та неповторності.

«Дари богів» розглядаються, якщо проходить нормальна робота горя і людина готова прийняти нові ціннісні орієнтири або змінити акцентуацію у власному житті. Іноді цього буває достатньо.

Блок V.

Реорганізація життя і організація нового соціального оточення.

Задачі психолога:

1. Підтримати клієнта згідно з його життєвими планом.
2. Допомогти оцінити обрані клієнтом копінг-стратегії.
3. Допомогти клієнту акумулювати ресурси для зміни наслідків

травмуючої події.

Задачі клієнта:

1. Ідентифікувати основні потреби у всіх сферах життєдіяльності.
2. Навчитися планувати і реалізовувати задоволення основних потреб.
3. Навчитися взаємодіяти з оточуючими.
4. Побудувати нові соціальні зв'язки.

На цьому етапі форма роботи – індивідуальна та групова.

Техніки психотерапії: аналіз, бесіда, розпитування, спрямоване слухання.

Діагностика–проективні методики (наприклад, методика «Модель особистісної сфери» Шмідек Р. – Додаток А), методика «Колесо життєвого балансу», тести самоактуалізації, тести рівня загального задоволення життям, тести самовідношення.

Методологічною основою цього блоку є поєднання концепцій біхевіоризму та когнітивізму. Пресуппозицією виступає те, що слова і уявлення людей про себе, своїх установках, переконаннях та ідеалах є інформативними і мають велике значення. У свою чергу, інформація є стимулом, який впливає на формування реакцій, адекватних зовнішньому середовищу з урахуванням досвіду адаптивної поведінки. Адаптація на цьому етапі є детермінантою, яка визначає напрямки психічного розвитку. А психічним розвитком є навчання, через отримання нових знань, умінь та навичок. Розуміння механізмів, які приймають участь у процесі пізнання, дають можливість формувати адекватні програми конструювання майбутнього.

На даному етапі пропонуємо застосовувати комплекс терапевтичних програм спрямованих на розвиток адаптивних форм соціальної

взаємодії, ураховуючи конкретні суб'єктивні потреби. Зміна соціального оточення і сімейного статусу особистості впливає на основні характеристики соціального розвитку.

Саме тому на цьому етапі ми пропонуємо психотерапію, спрямовану на реконструкцію майбутнього і на зупинення переносу негативного досвіду з минулого і теперішнього в майбутнє.

Запропоновані вправи можна використовувати як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Фіксація свідомості на проблемі або на її вирішенні визначає зміст психіки особистості. Зосереджування на проблемі базується на аналізі причин ситуації і дає ґрунт для самозвинувачування і почуття безпорадності. У той час як концентрування на вирішенні розширяє діапазон можливостей і базується на персональній відповідальності.

II цикл – створення образу майбутнього. Складання плану переходу від актуального стану до бажаного.

Образ майбутнього має структуровані характеристики в просторі і часі, які реалізуються в поведінці при наявності відповідної мотивації і ситуативному сприянні.

III цикл – мотивація і обмежувальні переконання. Прояснення мотивації, робота зі звичками, виявлення переконань, які заважають прийняти зміни.

Процес розвитку мотивації необмежений, якщо відбувається процес розвитку особистості, що впливає на потенційні можливості. Усвідомлення потреб формує конкретні цілі, які взаємообумовлюються мотивами. Задоволення конкретної проблеми, проходячи етап мотивації, переходить у конкретну дію.

IV цикл – ресурси. Виявлення і планування ресурсів.

Провідними ресурсами особистості є емоційна стабільність, адекватна самооцінка, наявність інтересу до життя та цілеспрямованість. Позитивне сомовідчуття є запорукою вміння використовувати внутрішні і зовнішні ресурси для подолання будь-яких життєвих ситуацій.

Важлива психологічна настройка, а саме – внутрішнє сприйняття змін, адаптація до нових меж, саморефлексія та самозвіт.

Гармонійне майбутнє – це той ідеал, який може бути досягнутий структурним використанням сучасних технологій. Знання законів конструювання майбутнього дають вагомий важелі впливу на реальне життя тут і зараз.

Реорганізація життя після втрати означає перерозподіл функцій і обов'язків у сім'ї. Однією з основних ознак позитивного виходу з кризи вважається здатність продовжувати жити і радіти без відчуття зради пам'яті померлого.

При організації психологічної допомоги щодо реорганізації життя з більш адаптивною формою соціальної реалізації пропонуємо враховувати декілька пунктів.

По-перше – умови, в яких знаходиться жінка. Вони можуть бути:

- об'єктивні – наявність центрів психологічної допомоги або психологічної служби, наявність необхідних спеціалістів;
- суб'єктивні – бажання жінки, особистісні характеристики, такі як ціннісні орієнтації, стресостійкість, адаптивність, мотивація.

По-друге – фактори, які впливають на рівень адаптивної соціалізації:

- зовнішні – соціальний статус, маргінальність, місце проживання, соціокультурний простір (традиції, звички і, можливо, оціночні судження оточуючих);
- внутрішні – персоніфікація, афіліативні потреби, цілі та перспективи, як короткострокові, так і довгострокові, інтелектуальні ресурси, загальний стан здоров'я.

По-третє – методи, які можуть бути застосовані:

- психологічні – на наш погляд, – це синтез психологічної допомоги і соціально-психологічного навчання (тренінги емоційної саморегуляції, тренінги формування життєвих навичок, адаптивні, комунікативні і т.д.);
- соціальні – життєво-орієнтовані методи (хобі, спорт), соціально – орієнтовані методи, тобто організація соціального простору за допомогою соціальних служб, волонтерських об'єднань і психологічних служб (це можуть

бути і соціальні проекти, і творчі клуби, і навіть проведення інформаційних лекцій).

По-четверте – за формою проведення психологічні заходи поділяються на:

- індивідуальні – це може бути як індивідуальне консультування, так і самостійна робота;
- групові – різноманітність груп таких як фітнес-клуби, творчі студії, групи самопомоги та ін.

Незважаючи на комплексність запропонованого нами підходу досить значущим залишається психологічне консультування. Завдання терапевта допомогти жінці знайти себе в реальному житті, адже основною проблемою будь-якої психологічної травми, у тому числі й втрати близької людини, є те, що суб'єктивне сприйняття світу не зовсім відповідає реальній картині. Адекватне сприйняття приводить до наступного завдання – навчитися брати ефективний контроль над своїм життям.

Пропонуючи психологічне консультування на цьому етапі, ми притримувалися наступної структури:

- повідомити клієнтам про теорію контролю їхньої поведінки, що, у свою чергу, при усвідомленні дає можливість обирати адаптивний стиль поведінки;
- навчити жінок більше не бути жертвами обставин, на які не можна вплинути, а звернути їх увагу на ті речі, які знаходяться в зоні їх контролю, і збільшувати їх відчуття відповідальності;
- допомогти ідентифікувати основні потреби у всіх сферах життєдіяльності;
- допомогти визначити реальні прогнози стосовно задоволення основних потреб, відмовившись від ілюзорності;
- допомогти оцінити обрані клієнтом копінг-стратегії відповідно до необхідності;
- і останнє – допомогти навчитися виходити з-під впливу негативної поведінки інших.

Підсумовуючи вищевикладене, ми можемо з упевненістю заявити, що ми навчаємо жінку допомагати самій собі. Ще раз наголошуємо, що Утрата одного з подружжя порушує соціальну структуру – сім'ю, тому доведеться перебудувати відносини з оточуючими, навчитися з власних ресурсів або з нових емоційних відносин задовольняти свої потреби в комунікації, підтримці, любові, створюючи осмислений контакт з реальним світом.

Ефективність програми психологічного супроводження оцінюється психодіагностикою, але значним критерієм успішного є досягнення клієнтом максимально можливого рівня психосоціальної адаптації.

3.3. Ігротерапевтична методика подолання психологічної травми

Теоретичним підґрунтям виступило припущення, що при переживанні екстремальних ситуацій та психотравмуючих подій особистість розділяється на «просту» і «екстремальну» само ідентичності. Протиріччя між цими ідентичностями створюють «паразитарні» структуру ідентичності, які перешкоджають адаптивному переживанню втрати, а саме – ідентичність жертви, ідентичність того, хто залишився живий, та ідентичність розвитку особистості, що взаємодіють та створюють проблеми існування людини у світі.

Основн аідея гри – створити безпечний простір, у якому можливо опосередковане трактування тих чи інших моделей поведінки, вербалізація несвідомих установок і усвідомлення проблематики, яка актуалізується на даному етапі.

Завдання гри – гармонізувати психічний стан кожного учасника, відшукати внутрішні ресурси, створити атмосферу легкості та підтримати базові ціннісні структури особистості.

Мета гри – психокорекція особистості шляхом переводу потенційних рис архетипу несвідомого в стан реального, свідомого або врівноваження декількох суперечливих архетипічних образів.

Ігрове поле – схематичний лабіринт. Саме він якомога краще демонструє багатомірність і багаторівневість персонального простору. Згідно з грецькою міфологією, лабіринт побудував майстер Дедал за наказом критського царя Міноса, аби заточити туди Мінотавра – сина білого бика і Пасіфаї. Мінотаврміг там жити, але не мігвийти з нього. І так кожна людина, яка потрапляла до лабіринту, не могла знайти вихід. Ніяких перешкод не було, але властивості психіки замикали її назавжди в підземеллі, і жертва блукала темними коридорами, доки не натрапляла на такого ж нещасного в'язня, що безнадійно заблукав, – людодда Мінотавра. Єдиний, хтозайшов до лабіринту за власною волею, – герой Тезей, ціллю якого було знищення чудовиська. Міф – цеметафора, гра – цетакож метафора, отже, ми маємо метафору в метафорі. Коженгравець повинен сам відшукати відповіді на своїзаяпитання, зустрітися чи не зустрітися зі своїм власним мінотавром і зробити висновки.

У міфології лабіринт символізує смерть і відродження. Це своєрідний шлях ініціації героя. У давнину казали: «Знайдеш вихід з лабіринту – знайдеш безсмертя».

У процесі створення гри ми спиралися на думку видатного психолога, філософа та історика культури Арона Абрамовича Брудного. У своїй лекції він підкреслював, що гра володіє такими характеристиками, як зчіпна вага, периметр, і має моделювальний аспект, важливою стороною якого в життєвих ситуаціях є рефлексія [44].

Розглянемо докладніше, що таке зчіпна вага. Цей технічний термін ми будемо використовувати для характеристики процесів, які відбуваються під час гри. Правила гри, які носять умовний характер, поєднуються з реальним життям формами поведінки і емоційними проявами. Отже, ми спостерігаємо зчеплення ігрової ситуації з реальною під час проходження по лабіринту. Кожна гра має свої правила, втім як і життя, зіткане із сукупності норм, принципів, канонів та законів.

Суспільство надає велике значення дотриманню правил і ми повинні додержуватися їх. Але саме покірне слідування приписам призводить до формування внутрішньої обмеженості, з іншого боку, ігнорування може призвести

до девіантної поведінки. Безперечно, що вміння актуалізувати саме ті риси особистості, які будуть доречні в кожній конкретній ситуації соціальної комунікації, буде запорукою здорової адаптації. Кожен грає зі світом у свою гру, але правила диктує світ.

Перед початком гри формується запит. Він може стосуватися родинних відносин, взаємодії в професійному середовищі, самосприйняття і особистісного росту. Безсумнівно, що саме правильно сформульований запит буде зчіпною вагою в нашій грі.

Наступна характеристика гри – це периметр. У кожній грі є периметр простору і периметр часу. У нашому випадку простір обмежується полем лабіринту.

Кожен гравець повинен самостійно пройти лабіринтом і знайти шлях назад. (Ігрове поле – див. рис. Г.1.)

Що стосується часу, гра продовжується, поки всі гравці не вийдуть з лабіринту. Якщо хтось заплутався і ходить по колу, не може знайти вихід, то психолог допомагає, підказуючи вірний напрямок. Не рекомендується залишати гру, не знайшовши виходу, наслідком можуть стати деструктивні психічні зміни.

Психолог виконує обов'язки ведучого, подає колоди з картками, допомагає гравцям з формулюванням запиту та з трактуванням архетипів. Основні картки – це архетип, а точніше зображення героя, запитання і фант. У грі використовується 26 героїв і їх архетипічні образи, 15 запитань та 10 фантів. Допоміжні картки – трактування архетипу і міф.

Запитання спрямовані на аналіз свого емоційного стану, своїх думок і свогосвідомого до власного запиту, а також на виявлення несвідомого ставлення.

Архетипи прописані, спираючись на досвід, викладений в книгах Джин Шинода Болен [38; 39] та Галини Бедненко [26; 27], а також на аналізі міфів у трактовці Миколи Куна [101]. Пантеон богів будь-якої релігії – це людське уявлення про світ і про самих людей. Окремі риси архетипів богів, як позитивні так і негативні, потенційно присутні в кожній людині.

Антична міфологія стала фундаментом європейської культури, тому не тільки архетипи богів, а і риси героїв міфів проявляються у повсякденному житті. Аналізуючи архетип бога або героя відповідно до свого запиту, гравці проходять шлях самопізнання та самокорекції.

Таким чином, ми домоглися головного аспекту моделювання гри – рефлексії. Базовий рівень рефлексії – самосприйняття, наступний рівень – самопізнання, через усвідомлення і осмислення, тільки потім людина здатна сприймати і пізнавати оточуючих.

Далі ми пропонуємо ознайомитися з описом архетипічних образів та з коротким змістом міфу, що в поєднанні з візуальним образом дає можливість скласти власне уявлення і провести аналогію з власним шляхом (див. Додаток Г).

“Аріадна. Для одних Аріадна – архетип життя, для інших – архетип смерті. Треті вважають, що Аріадна – це просто буття, четверті бачать в ній ніщо.

Архетип Аріадни уособлює глибинну фемінну природу, практично божественну, але виявлену в образі земної жінки. Природу наївну, щиру і яка прагне до глибинного союзу з природою божественного – того, що вона вже пізнала в собі і здатна до сприйняття ззовні. Аріадна для греків – це душа, яка дає Тесеєві відповідь, ключ, вказує йому вихід, підказує рішення саме тієї миті, коли він втрачає будь-яку надію. Вона переживає за нас, вона підказує нам рішення в найпотрібніший момент – така Аріадна, Душа, рятівниця, яка завжди з'являється вчасно, щоб допомогти нам впоратися із завданням.

Тезей. Герой – це ще несформований образ, місія якого у творенні. Він наділений винятковою природною енергією, яка дає йому необмежені можливості від самого моменту його народження. Тому весь шлях героя - це ряд чудесних подій, укладених в форму довгої, епічної пригоди.

Саме пригода дає герою можливість розкрити свій потенціал, набутти досвіду і уславитися Героєм.

Образ Героя «на порозі» зустрічі зі своєю Тінню, на пограниччі звичного героїчного шляху і невідомої дороги, що веде до переусвідомлення.

Герой повертається до виходу, підбираючи нитку і знову змотуючи її, і з лабіринту виносить клубок – ідеально круглу кулю. Куля, яку він створює, збираючи нитку, – це досконалість, якої він досяг, убивши Мінотавра, а значить – пройшовши випробування і вийшовши з лабіринту.

Мінотавр. Суперечливий образ, у якому злилися воєдино несумісні поняття: звіряча жорстокість і людяність, гнів і страждання, смерть і надзвичайна життєздатність, – мабуть, один з кращих символів свідомості людини.

Лабіринт з ув'язненим у ньому Мінотавром – образ, який породжує безліч думок, емоцій і асоціацій. Нестерпна ситуація, яка не може змінитися, поки чудовисько не буде переможене в сутичці зі свідомістю. При розгляді цього міфу в іншому ракурсі, Мінотавр постає як якийсь страж, захисник центру.

Потрібно пам'ятати, що Мінотавр сильний, поки ми дивимося на нього через призму власного страху і нерозуміння, символ агресії, що управляє свідомістю.

І наше завдання – не ставати рабом і заручником свого персонального мінотавра, не дати йому скластися, змужніти і вирватися з лабіринту.

Дедал. Творець – це інше ім'я Бога. Творець створює щось принципово нове, те, чого не існувало раніше. Творець створює закінчену структуру з підготовленого хаосу.

Унікальна комбінація рис – реалізму і артистичності – дозволяє Творцям вирішувати проблеми геніально - витонченими способами, про які інші навіть і не думають або думають, що це їм не під силу. Ознака справжнього Творця – реалізовані ним у різних сферах проекти. Вони завжди індивідуалісти.

Він здатний здійснювати спонтанні дії, хитрі і руйнівні, навіть злочин, але приховувати це від інших і від себе самого.

Пасткою для творця може бути прагнення до досконалості і страх посередньо втілити своє бачення.

Медія. Архетип фатальної жінки і дружини, дружини - чаклунки. У ній втілюється сила і краса початкового жіночого демонізму. Вона і майстерна чаклунка і вона ж – хранителька вогнища. Фатальна жіночність під заступництвом

диявольською Ночі насичує свій голод. Медею охопила пристрасть і дика природа. Вона бере силою те, що їй призначено, і п'є життєву силу інших, щоб існувати вільною і безсмертною.

Психологічний портрет Медеї – сильна і владна, але невпевнена в собі жінка. Її пристрасний темперамент робить надмірними всі її почуття. Її сила спрямована на саморуйнування. Людина не просто страждає, а є неспокійною серед суперечливих пристрастей.

Принести все в жертву своїм бажанням і не отримати бажаного – це приреченість. Помста зведена в культ і в досягненні цієї мети не існує ніяких табу.

Мінос. Цар, з одного боку, як безсумнівний улюбленець богів (а везіння, удача і милість Долі надзвичайно важливі для будь-якого правителя), з іншого – лукавий володар. Він не може втриматися, щоб не залишити за собою те, що повинно належати іншому, лідер, який порушує свої ж правила.

Це людина, яка страждає від неможливості отримати задоволення від благ, якими вона фактично вже володіє. Мінос домігся безмежної могутності, проте оступився на дрібниці, такій як втеча майстра, за яким чомусь особисто відправився в погоню. Дедала він, звичайно, виявив, але разом з тим і знайшов свою смерть. Можливо, мораль цієї історії в тому, що не слід занадто сильно захоплюватися помстою, а може бути в тому, що не треба робити все самому.

Пасіфая. Архетип жертви – один з головних архетипів, надзвичайно поширений і різноманітний у проявах. Світ несправедливий – я страждаю з чужої злої волі.

Пасіфая уособлює собою архетипічний конфлікт між матріархальними і патріархальними цінностями, що змагаються за владу.

Також явний приклад мимовільного підпадання під чужий емоційний стан, який починає сприйматися як свій власний.

У нашому несвідомому беруть початок думки і народжуються бажання, які пізніше втілюються у вчинки і дії; при цьому створюється враження, що вчинки продиктовані свідомістю. Насправді свідомість у даному випадку має

підпорядковану функцію, так як причина того, що відбувається зараз, полягає в тому, що було закладено в підсвідомість раніше.

Пітфей. Шахіст. Він оцінює ситуацію, як би спостерігаючи зверху, – хто бере участь в партії, який розвиток подій можливий. Цікаво в цій історії те, що Пітфей врахував побажання Богів, інтереси героїв і розіграв свою партію, легко, спокійно, тверезо оцінюючи характер фігур на шаховій дошці. Якщо є шахівниця, то ж має бути той, хто рухає ці фігурки? Або фігуркам здається, що вони самі ходять?

Єгей. Це за природою найбільш емоційні і вразливі люди. Якщо їхні емоції не отримують належного застосування в житті, то весь нерозтрачений потенціал проявляється у вигляді емоційних крайнощів. З почуття страху і тривоги – у безпричинну радість і екзальтацію, і назад.

В основі всіх емоцій – страх смерті. Притому, страх і фізичної смерті своєї і своїх близьких, і психологічної смерті (бути переможеним), і соціальної (позбутися влади, статусу).

Людина, ведена страхом, імпульсивна в діях, але пасивна в елементарному логічному аналізі. Як наслідок – робота з мінімальним результатом або ж зовсім без такого.

Ефра. Це наша внутрішня дитина. Вона означає спонтанність, безпосередність, неупередженість, відкритість. Це безтурботна гра, елементарна радість життя, період, коли ми з веселим подивом і без будь-яких конкретних очікувань вступаємо в незвідане. Утім цей архетип може означати і інфантилізм з усіма його атрибутами – пасивністю, наївністю, керованістю ззовні, так і просто дурістю. Або ж – мудру простоту, смиренність, скромність запитів і потреб.

Дивовижний приклад, коли людина отримує всі блага життя, не докладаючи зусиль. Тільки тому, що вже по праву народження належить бути жінкою, царицею, матір'ю героя.

Зевс. Божественний Зевс у всій своїй славі є нам як світло і несе світло та усвідомлення людям. У темному ж своєму прояві він виступає як ворог життєвої

сили, – закріплені у правилах і законах, що чинять опір будь-яким змінам, що боїться будь-якої зміни статус-кво.

Світло і влада – два найважливіших його атрибута. Блискавки і орел – два головних символи Зевса. Вони як не можна краще виражають властиві цьому архетипу здатності швидко приймати рішення і впливати здалеку.

Основні проблеми цього архетипу – бачить загальну проблему, а не окремі факти; хто сильніший, той і правий. Завжди присутній страх бути скинутим, а тому придушення будь-якого зростання оточуючих.

Криза – це благословення небес. Зевс часто не бачить своїх проблем і не розуміє, що йому необхідно рости, поки не трапиться ситуація, коли він уже просто не зможе ігнорувати почуття – чужі або свої.

Зевсу, що вклав у своє становище і авторитет багато сил, потрібно чимало відваги, щоб ризикнути здатися дурнем, виявити свою слабкість або звернутися до нового досвіду з відкритістю дитини і незграбністю новачка. Однак саме це йому необхідно зробити, щоб вирости і зцілитися.

Посейдон. Мчить по морю на запряженій кіньми колісниці бог океану і бог коней Посейдон. Він уособлює два древніх символи несвідомого: коня і воду. Вода завжди асоціювалася в людини з численними таємницями, нескінченними можливостями і нескінченними небезпеками плінного царства несвідомого. А кінь з його неприборканої міццю уособлює інстинктивні спонукання нашої первісної природи.

Архетип Посейдона проявляється через бурхливий темперамент. Це безтурботне море, яке в будь-який момент може підняти шторм, а потім воно знову стане спокійним. Коли емоції пригнічуються, коли не признається даний аспект особистості, вода йде під землю. Підземні води невидимі, але вони присутні як почуття, не проявлені емоційні глибини. Однак тільки цей архетип дає можливість пробудити джерело, а значить випустити на волю необхідну для життя вологу.

Психологічне зростання можливе тоді, коли вроджений зв'язок з царством емоцій знаходить вираз у роботі, взаєминах і творчій діяльності.

Аїд мешкає недалеко від батька – у тому ж світі мертвих. Такий йому випав жереб, але і коли подібні речі відбуваються в житті, людина рідко з власної волі вибирає собі подібну долю. Все виходить само собою.

Архетипічна приналежність до родової і сімейної історії. Людина живе не своїм життям. У той же час він володіє якоюсь прихованою від інших інформацією про себе і про навколишнє оточення. Аїд виявляється «тіньової фігурою» в сучасному світі.

Близькість до підземного світу і скарбів несвідомого дає йому можливість витягати з глибин забутого і витісненого, з печер і ущелин невідомого колективного несвідомого щось особливе.

Аїд здатний показати нам своїх (а іноді – і наших) демонів, невиразні страхи або жах, допомагає зануритися в незвідане і таємниче.

Аполлон. Охоронець гармонії – космічної та людської. Уособлює схильність до всього зрозумілого, визначеного, вимірного.

Архетипу Аполлона властива емоційна відчуженість. Це, у свою чергу, дозволяє об'єктивно оцінювати будь-яку ситуацію, орієнтуватися на цілі, не потрапляючи в полон власних ілюзорних почуттів.

Прагнення до досконалості і зацікавленість в кінцевому результаті дозволяють домогтися успіху, проте перфекціонізм може стати на заваді.

Якщо Аполлон дає волю емоціям, то це схоже на укусу отруйної змії. Він, звичайно ж, боляче ранив навколишніх, але головна проблема в тому, що при поділі на світлу і темну сторону особистості, зазвичай, у першу чергу, страждає його світла сторона, а потім уже осмілілив розгнівати сонцеподібного.

Завдання Аполлона навчитися приймати те, що неможливо змінити, а можна лише погодитися з його існуванням, перерости рамки логіки і знайти цілісність особистості.

Арес уособлює агресію, грубу і криваву, – якою вона була до того, як її приборкала і придушила цивілізація. Цей архетип спонукає до фізичної дії, спонтанної, інстинктивної, а тому не завжди логічної, продуманої і безпечної. Імпульсивність призводить до обмеженості у виборі дій кожної ситуації.

Арес проявляється через пристрасні бурхливі реакції й емоційні сплески, що дає змогу проживати ситуації через тілесні відчуття, а значить повністю бути зануреним у момент «тут і зараз».

Завдання даного архетипу – свідомий вибір і контроль рефлексивних реакцій.

З психологічної точки зору, Арес є тінь Зевса – та частина натури, якою той нехтує, оскільки вона в ньому недостатньо розвинена і суперечить ідеалізованому образу себе.

Арес, запечатаний у бронзовий посуд, символізує невиявлені грані особистості.

Гермес – церух, новіпочинання, несподіванки і щасливізбіги. Можливість переходити з одного рівня на інший, легко перетинати кордони.

Гермес служить провідником душ у містичній і психологічній подорожі, направлений на єднання Аніме та Анимуса.

Виявлений Архетип Гермеса – нездатність генерувати ідеї і відразу ж здійснювати їх.

Також Гермес – це наш внутрішній Алхімік, що перетворює свинець у золото. Будь-який життєвий досвід він використовує для трансформації особистості і духовного зростання. Легкість, грайливість, допитливість, відкритість до нових знань, все те, що властиво дитині, рятує дорослого від депресії і розчарування.

Однак, весь цей набір позитивних якостей можна направити на крутість і фарс і залишитися назавжди молодим і безтурботним.

Гефест. Він відкинутий усіма, але його працею і потом створена цивілізація; він нескінченно винахідливий: майже всі генії світу належать до цього архетипу. Вибухонебезпечний, як вулкан, проте не любить війни і чвари, від природи є миротворцем і гуманістом; простий, як сам вогонь, і настільки ж енергійний.

Архетип Гефеста становить основу глибокого інстинктивного прагнення працювати і творити "в кузні душі". Краса і глибина особистості виражається в зримі форми. Це шлях особистого становлення, коли внутрішній сенс знаходить фізичну

форму, а потім приходить усвідомлення значення цього об'єкта внутрішньої реальності. Творячи, ми відкриваємо зовнішньому світу невисловлені глибини своєї душі.

Це інтровертний архетип, так що основне завдання – пізнати себе, відчути свою компетентність і значимість. Друге завдання – навчитися спілкуватися і висловлювати свої думки в словах.

Навчившись цінувати себе і свої справи, ми будемо розвивати свої таланти, будемо жити в стані щастя самореалізації і нести людям радість, а значить ми будемо виконувати свою Місію.

Діоніс. Архетип Діоніса володіє як потужним позитивним, так і негативним потенціалом, у ньому змішалися самі піднесені і самі ниці почуття. Присутність цього архетипу веде до виникнення конфлікту як всередині психіки, так і в стосунках людини з суспільством.

Здатність повнокровно жити в поточному моменті, і цей момент стає ниткою, органічно вплетеною у гобелен емоційно багатого цілісного і відповідального життя. Але цей архетип потребує розвинути в собі здатність спостерігати і приймати своє Его.

Діоніс славиться як Ліей ("визволитель"), він звільняє людей від мирських турбот, знімає з них пута розміреного побуту, рве кайдани, якими намагаються обплутати його вороги, руйнує стіни.

Артеміда, богиня полювання, персоніфікує незалежність духу. Як архетип, вона дає право переслідувати свої власні цілі в обраній нею самою області.

Артеміда завжди виконує Завдання. Є мета і необхідно її досягти. Артеміда ж – та, хто досягає і домагається. Навіщо саме це потрібно і до чого призведе – її не хвилює; довести, що можеш, – ось головне завдання. Ми ж, віддаючи собі в цьому звіт, здатні усвідомлено і в потрібні моменти активізувати в собі цей архетип і його характер.

Щоразу вона здатна доводити, що «вся сила – у правді», по-жіночому наполегливо і по-чоловічому агресивно.

Досвід і здатність архетипу Артеміди говорити «Так», коли хочеш і думаєш «так», і «Ні», коли хочеш і думаєш «ні», – це величезна цінність.

Двоїстість Артеміди знаходить своє відображення в тому, що з одного боку, оберігаються жіночі цінності, такі як свобода волі і право вибору, а з іншого боку приноситься в жертву традиційне жіноче начало – дбайливість, прихильність до близьких, а значить уякийсь мірі і залежність.

Артеміда повинна розвивати свої потенційні можливості – сприймати і вміти будувати близькі стосунки.

Афина. Це Анимус-Логос, Божественне слово, одухотворений Сенс.

Здатність до успішної реалізації в зовнішньому світі; талант тактика і стратега; здатність застосовувати розум, логіку і раціоналізм як зброю; тверезість і розрахунок.

Афіна – покровителька ремесел і будь-якої професійної майстерності. Це богиня нашого повсякденного життя. Будь-яка професійна сфера діяльності вимагає від нас якостей, які дає або з якими пов'язаний архетип Афіни. Це терпіння, старанність, уважність, послідовність, вміння бачити результат заздалегідь і цілком, здатність розвивати і вдосконалювати процес і навіть задоволення від виконаної роботи.

Архетип Афіни вимагає відстороненого (як ніби з Олімпу) погляду, холоднокровної, обдуманого поведінки.

Афіна невразлива для ірраціональних спонукань, вона ніколи не втрачала голови і не піддавалася поклику серця. Однак психологічні обладунки блокують можливість розвинути інші аспекти особистості.

Архетип Афіни – це голос жіночої мудрості в чоловічому світі.

Афродіта. Згадайте стан, коли ви закохані, – паріння над землею, вам все підвладне в цьому світі, ви всемогутній, світ прекрасний. Це почуття перетворює все навколо в казку. Ми отримуємо задоволення від споглядання краси, від радості буття і здатні розчинитися в цьому переживанні.

Також для закоханості важливо стан «тут і зараз», перебування в поточному моменті, яке здається вічністю, залученість у чуттєві і сенсорні переживання.

Архетип Афродіти спонукає людей творити, вчитися і наслідувати. Він дає бажання виділитися, прославитися. Як наслідок, вибирається робота не та, яка дає стабільність і достаток, а та, яка дає драйв і націлена не на досягнення результату, а на процес.

Основні завдання для даного архетипу – зупинитися в складній і заплутаній ситуації і не діяти, доки не виникне ясність і довіра до внутрішніх інтуїтивних процесів. Наступне завдання – знайти своє місце в соціумі, не втративши себе.

Афродіті характерна здатність поставати в різних амплуа і образах, змінювати ролі. Перемикається залежно від ситуації, бути різною.

Геката Богиня меж – всі двері і дороги в її віданні. Саме вона відкриває новонародженим двері в наш світ. Вона може бути доброю і злою чаклункою. Вона може багато робити і при цьому залишатися невідомою.

Богиня, що пробуджує прагнення до духовності, до магії та містики.

Архетип Гекати проявляється в разі випробувань, що вимагають переходу на ту сторону життя, незвичайного, містичного досвіду, випадкових або невідповідних магічних операцій. Поступово відходять мрійливість і заглибленість у себе, Геката вчить думати і діяти або діяти при нагоді.

З архетипу Гекати ми слідуємо безлічі неписаних правил людської долі. Це народна мудрість у прислів'ях, попередження в прикметах і уроки життя в бабусиних казках.

Гера, богиня шлюбу, шанована і зневажена. Велична, царівна, прекрасна. Її ім'я означає "Велика пані".

Вона більшою мірою, ніж будь-яка інша богиня, мала чітко виражені позитивні і негативні властивості. Вона уособлення могутньої сили радості та болю в особистості.

Ототожнення з архетипом Гери – це спосіб повернутися в сакральний момент, опинитися в символічному місці і часі. На містичному рівні архетип шлюбу, який уособлює Гера, висловлює прагнення до цілісності.

Ще один варіант бачення альтернативних сторін архетипу Гери в житті людини – це внутрішній голос незадоволеності, який шепоче про те, що «все не

те», і життя пішло зовсім не так, і домігся не того, чи взагалі нічого не добився ... І про те, що треба щось міняти, і про те, що вже може не вистачити сил. Це голос сумніву і зневіри. Рада не відмахуватися від цього голосу, а прислухатися. Після того, як внутрішня «злісна фурія» висловить все, що думає, вона скаже, що треба робити.

Так проявляється божественність архетипу Гери – те, що ми не можемо розрахувати і зрозуміти, а часто і пересилити.

Гестія. Це гармонія і тихе щастя, відчуття себе «своїм і на своєму місці». Для Гестії найважливіше не статус, а сенс і душевний спокій.

Гестія – богиня не тільки домівки, а й храмового священного вогню. Її архетип представляється і в образі служниці божества, жриці, яка присвятила себе вищому сенсу, далекому від людських турбот і суєти.

Це наша увага до інтуїтивної і мудрої частини нашої душі.

Також це сталева воля і твердість при зовнішній невитіюватості і м'якості.

Гестія – «богиня маленького сюжету». Вона пішла з Олімпу вниз, до людей. Так і архетип Гестії зосереджує нашу увагу на повсякденності, справах термінових і необхідних саме зараз, на буденні події, збираючи їх все в яскраву мозаїку. Усі дрібниці здаються химерними і цікавими, що мають якийсь свій сенс.

Зміни відбуваються не зовні, а всередині людини. І, змінивши світ всередині себе, можна очікувати нових поворотів долі в зовнішньому світі.

Деметра – архетип Великої Матері, безмежний як у своїй щедрості, так і в своїй смертоносності. Деметра виступає в ролі божественної сили, присвячується в таїнства безсмертних. Це материнська складова душі. Вона може подбати про нашувнутрішню дитину і вона ж забезпечує репродуктивність у повсякденному житті. Вона – та, що дає щось цьому світу. Її прояви різноманітні.

Родючість землі, для хлібороба, не можлива поза уявленням про неминучу смерть рослинного світу, щоповторюється. Без смерті неможливе відродження світу у всій повноті життєвих сил.

Персефона. Її історія – це природна метафора статусно-вікової ініціації, дівчина виходить заміж і стає жінкою.

Людина перебуває під впливом двох аспектів: Кори і Повелительки підземного царства. Я можу коритися і можу керувати.

Персефона стала царицею підземного світу і в той же час була міцно пов'язана зі світом земним і небесним.

Царство Аїда може символічно представляти глибокі пласти душі, де «поховані» спогади і почуття, де знаходяться інстинкти. Архетип Персефони дає здатність занурюватися в особисте несвідоме і в стані цілісності повертатися в его-реальність.

Наявність даного архетипу в особистості можна порівняти з алмазом – у різних ситуаціях він автоматично повертається новою гранню. Вибір за вами, робити з алмаза діамант чи ні.”

Пілотне дослідження результатів впливу ігротерапевтичної методики допомоги подолання психологічної травми «Лабіринт. Шлях до себе» було проведено протягом 2017-2018 р. У ньому брали участь 30 жінок – дружини загиблих правоохоронців, військовослужбовців та вдови учасників АТО.

Для проведення експерименту були використані наступні психодіагностуючі стандартизовані методики – тест смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва (СЖО), тест-опитувальник самовідношення В. В. Століна, опитувальник Кеттела форма С (16-ФЛО). За місяць після участі в психологічній грі проводилося контрольне тестування.

Після проведення експерименту виявлено статистично достовірні відмінності ($p = 0,025$) по шкалі «Саморозуміння», дані за t-критерієм = 2,558, та по шкалі «Самовпевненість» зміни на рівні статистичної тенденції ($p = 0,1$), дані за t-критерієм = 1,768, за результатами тесту самовідношення Століна.

При аналізі тесту смисложиттєвих орієнтацій та опитувальника Кеттела статистично достовірних відмінностей між результатами формуючого експерименту і констатуючого не виявлено.

3.4. Основні результати впровадження програми психологічної допомоги

З метою оцінки ефективності запропонованої програми психологічного супроводження дружин загиблих правоохоронців було проведено формувальний експеримент та зроблено контрольний зріз, на основі якого визначено розподіл респондентів експериментальної та контрольної груп за рівнем адаптивності переживання втрати.

Участь у програмі психологічного супроводження взяли 32 особи – експериментальна група (ЕГ) і 34 особи склали контрольну групу (КГ). Умовою відбору був термін після втрати – не більш ніж 3 місяці.

1. *Аналіз копінг-стратегій Е. Хейма*

Метою цього етапу дослідження було виявлення 26 ситуативно-специфічних варіантів реагування на складну ситуацію. (див. табл. 3.1).

Одержані за цією методикою результати наведені в таблиці 1.

Скорочення використані в таблиці: ЕГ/І – експериментальна група тест, ЕГ/ІІ – експериментальна група ретест, КГ/І – контрольна група тест, КГ/ІІ – ретест, у числовому значенні та у відсотковому (%); к – когнітивні, е – емоційні, п – поведінкові, а – адаптивні, н – неадаптивні, в – відносно адаптивні.

Аналіз відповідей показав явно виражений неадаптивний стиль подолання на першому етапі тестування у двох груп, до упровадження програми психологічного супроводження. Показники за всіма критеріями майже ідентичні між двома групами при першому тестуванні (див. рис. А.1).

При повторному тестуванні показники контрольної та експериментальної груп значно відрізняються між собою (див. табл. 3.1, рисунок А.2). При аналізі когнітивних копінг-стратегій можна відзначити, що в ЕГ показники неадаптивних стратегій зменшились з 50% до 18,75%, а в КГ з 50% до 35,3%. Зокрема, менше зустрічається «розгубленість» та «ігнорування». Показники застосування відносно адаптивних стратегій, а саме «релегійність» і «надання сенсу», в обох групах збільшилися. В ЕГ з 34,4% до 37,5%, в КГ з 32,35% до 41,2%. Рівень вибору

адаптивних стратегій підвищився в ЕК з 15,6% до 43,75% та з 17,65 до 23,5% в КГ, зокрема, слід відмітити пріоритетний вибір стратегії «збереження самоволодіння» [174].

Таблиця 3.1

Копінг - стратегії застосовувані жінками після втрати.

Група	к/а	к/н	к/в	е/а	е/н	е/в	п/а	п/н	п/в
ЕГ /І	5	16	11	4	19	9	6	6	10
КГ /І	6	17	11	3	22	9	6	6	12
ЕГ /ІІ	14	6	12	10	10	12	17	5	10
КГ /ІІ	8	12	14	4	19	11	10	12	12
ЕГ /І %	15,6	50	34,4	12,5	59,4	28,1	18,75	50	31,25
КГ /І %	17,65	50	32,35	8,8	64,7	26,5	17,7	47	35,3
ЕГ /ІІ %	43,75	18,75	37,5	31,25	31,25	37,5	53,1	15,65	31,25
КГ /ІІ %	23,5	35,3	41,2	11,8	55,9	32,3	29,4	35,3	35,3

Аналізуючи емоційні стратегії, слід зазначити високий рівень неадаптивних форм, а саме при первинному тестуванні в ЕГ 59,4% і в КГ 64,7% та при повторному тестуванні 31,25% в ЕК і 55,9% в КГ. Слід зазначити зменшення «самозвинувачення» в обох групах, але це природно при роботі з втратою. Також менше застосовувалася стратегія «придушення емоцій» в ЕГ [174].

Серед поведінкових стратегій подолання від самого початку спостерігався найвищий рівень адаптивних стратегій, порівняно з когнітивними та емоційними. Так, у ЕГ при першому тестуванні вони склали 18,75%, а в КГ – 17,7%, а при повторному тестуванні в ЕГ склали 53,1 %, а в КГ – 29,4%. Найчастіше в ЕГ використовується «звернення» та «співробітництво», а в КГ – «альтруїзм». Відносно адаптивні стратегії зовсім не змінилися, в ЕГ вони складають 31,25%, а в КГ – 35,3%. Але при першому тестуванні використовувались стратегії «відволікання» і «компенсація», а при повторному в обох групах переважала стратегія «конструктивна активність». Стосовно неадаптивних варіантів подолання в ЕГ показники знизилися з 50% до 15,65%, в КГ від 47% до 35,3 %, а саме використання «активного уникнення». Це спостереження дає підстави зробити

висновок, що жінки які вирішили самотійно справлятися з втратою, насамперед уникають стикатися з травмою. Наслідки непережитого горя ми вже описували – психосоматичні розлади, депресія і т. ін. [174].

Ааналіз статистичної значущості відмінностей двох середніх значень для обох груп на етапі другого тестування для незалежних виборок показав, що відмінності виявлені на рівні статистичної тенденції. Значення **t-критерія** дорівнює 2,426, що дає підстави зробити висновок про більший рівень вираженості змін показників експериментальної групи [174].

Параметричний критерій дозволяє перевірити гіпотезу про позитивний вплив психологічного супроводження на адаптивність особистості і що середнє значення двох сукупностей першого і другого тестування в ЕГ по шкалі адаптивні копінг-стратегії відрізняються. У нашому дослідженні при статистично значущих відмінностях $p=0,027(\leq 0,05)$ врівні вираженості адаптивності до і після проходження програми, значення **t-критерію** = -5,972, можна говорити про статистично значне зростання значень після проведення програми; тобто проведена програма виявилася ефективною [174].

При аналізі адаптивних стратегій для контрольної групи статистично достовірні відмінності не виявлені $p=0,116(>0,1)$, значення **t-критерію** = -2,675, що свідчить про незначне зростання значень [174].

При проведенні порівняння показників вибору неадаптивних копінг-стратегій тест-ретест даних ЕГ отримані результати в межах статистично значущих відмінностей $p=0,03(\leq 0,05)$ складала за **t-критерієм** = 17,46, а дані КГ при $p=0,02$ складала за **t-критерієм** = 6,889. Різниця між групами відповідає значенню **t-критерію** = 5,477, статистично достовірні відмінності не виявлено $p=0,377(>0,1)$ [174].

При аналізі відносно адаптивних стратегій статистично достовірні відмінності не виявлено. В ЕГ при $p=0,271$ значення за **t-критерієм** = - 1,507, а в КГ при $p=0,201$ значення за **t-критерієм** = - 1,881, тобто зміни незначні [174].

1. *Аналіз тесту соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.*

Метою використання цієї методики було дослідження здатності особистості до гармонічної життєдіяльності в суспільстві, яка полягає в бажанні та необхідності задовольняти свої потреби відповідно до вимог соціуму, та подальше використання цих даних для формування психокорекційної програми [185].

Отримані результати свідчать про те, що загальний рівень соціально-психологічного стану перебуває в межах норми. Водночас в обох групах і при першому тестуванні і при ретесті показники розташовані від нижнього порога до верхнього. Більш виражене покращення результатів спостерігається в групі, яка отримала психологічну допомогу [185].

Аналіз отриманих даних починається з рівня щирості та відвертості, який інтерпретується за шкалою «неправда+/-». У нашому дослідженні при першому тестуванні є випадки, коли отримані дані менші, ніж запропонована норма, але припускаємо, що це зіткнення старих патернів з новими умовами існування. При ретесті показники за даною шкалою в межах норми, тобто, спостерігається відкритість у розкритті проблем, відсутність свідомого наміру в подачі некоректної інформації [185].

Показники за шкалою «адаптація» перебувають у межах норми, що свідчить про пристосованість людини до взаємодії з оточуючими в системі міжособистісних відносин. Тенденція до збігу цілей та ціннісних орієнтацій з результатом, який досягається в процесі комунікації. Вчинки відповідають намірам, задуми співпадають з втіленням. Дані за шкалою «дезадаптація» також у межах норми. Спостерігається дисгармонія в прийнятті рішення, що може бути наслідком наявності двох та більше рівнозначних цілей, або сфер що потребують уваги. Відмінності за шкалою «адаптація» виявлені на рівні статистичної тенденції: в ЕГ дані за **t-критерієм** = -2,668, в КГ дані за **t-критерієм** = -1,009, що свідчить про зростання рівня адаптивності особистості. Різниця між двома групами за **t-критерієм** = 0,042. Дані за шкалою «дезадаптація» також змінилися, в ЕГ за **t-критерієм** = 0,927, в КГ за **t-критерієм** = 1,443, різниця між двома групами за **t-критерієм** = 0,3 [185].

Дані за шкалою «самоприйняття» в межах запропонованої норми, що свідчить про позитивну оцінку своїх особистісних якостей. Відмінності в ЕГ за **t-критерієм** = 0,47, в КГ за **t-критерієм** = 0,191, різниця між двома групами за **t-критерієм** = 3,292 на рівні статистичної достовірності відмінностей. Результати за шкалою «неприйняття себе» також у межах норми, в поодиноких випадках нижче норми, що свідчить про критичне ставлення до своїх особистісних рис. Відмінності в ЕГ за **t-критерієм** = - 0,641, в КГ за **t-критерієм** = -0,954, різниця між двома групами за **t-критерієм** = -1,244 [185].

Отриманні дані за шкалою «прийняття інших» та «неприйняття інших» також в межах норми, що свідчить про помірну терпимість до людей, здатність давати як позитивні так і негативні оцінки особистості. Відмінності за шкалою «прийняття» в ЕГ за **t-критерієм** = -2,357, в КГ за **t-критерієм** = -2,720, різниця між двома групами за **t-критерієм** = 0,857 на рівні статистичної достовірності відмінностей. За шкалою «неприйняття» відмінності в ЕГ за **t-критерієм** = 1,718, в КГ за **t-критерієм** = 1,38, різниця між двома групами за **t-критерієм** = 0,784 [185].

«Емоційний комфорт» у межах норми, що виявляє адекватний ступінь визначеності в своєму емоційному відношенні до навколишніх предметів і явищ. Відмінності в ЕГ за **t-критерієм** = - 0,819, у КГ за **t-критерієм** = -1,003, різниця між двома групами за **t-критерієм** = 4,134. Виявлено статистично значущі відмінності ($p=0,026$). Дані за шкалою «емоційний дискомфорт» у межах верхнього порогу, що свідчить про наявність напруги, занепокоєння, незадоволення навколишньою дійсністю. Відмінності в ЕГ за **t-критерієм** = 0,365, тобто показники зменшились, в КГ за **t-критерієм** = -0,423, тобто, показники збільшилися, різниця між двома групами за **t-критерієм** = -1,446 [185].

Найзначніші зміни у двох групах зафіксовано за шкалою «зовнішнього контролю». Зазвичай екстернальний контроль свідчить про домінування схильності особистості приписувати причини того, що відбувається, зовнішнім факторам, але в нашому випадку причина стресового стану через втрату близької людини є цілком сторонньою. Самотність і зміна умов життєдіяльності – це не свідомий вибір, а збіг обставин. Тому цілком нормально, що при тестуванні дані

зацією шкалою були поза нормою. При ретесті виявлено, що зі статистичною достовірністю $p=0,007$ в КГ та $p=0,015$ в ЕГ відбулися зміни, дані за **t-критерієм** = -5,047 в КГ та за **t-критерієм** = -5 в ЕГ, що свідчить про зростання впливу зовнішніх факторів. Відмінності між двома групами незначні, але суттєві в межах статистичної тенденції дані за **t-критерієм** = 0,035. Що стосується внутрішнього контролю, то показники по двом групам у межах норми та вище верхнього порогу. Це свідчить про здатність брати на себе відповідальність. Зміни між тестом і ретестом у межах статистичної тенденції в ЕГ дані подані за **t-критерієм** = 0,864, а в КГ дані за **t-критерієм** = 0,761, відмінності між двома групами за **t-критерієм** = 0,93 [185].

Аналіз даних за шкалою «домінування» свідчить про помірне бажання впливати на інших, наполягати на правильності своєї позиції і переконувати у своїй думці. Зміни між тестом і ретестом в межах статистичної тенденції в ЕГ дані подані за **t-критерієм** = -1,014, а в КГ дані за **t-критерієм** = -0,519, відмінності між двома групами за **t-критерієм** = 0,651, тобто, у ЕГ рівень домінування став вище, що, у свою чергу, позначиться на міжособистісних стосунках, а саме пошук авторитету, що відбувався ззовні став менш вираженим і людина почала звертати увагу на внутрішні авторитети і цінності, що і призвело до поетапного переходу від підлеглої позиції до нейтральної або домінуючої. Отримані результати за шкалою «відомість» свідчать про помірну і адекватну піддатливість зовнішньому впливу, яка в ряді випадків може поєднуватися з певною поступливістю. Усі показники в межах статистичної тенденції, відмінності в ЕГ за **t-критерієм** = -1, у КГ за **t-критерієм** = 0,18, різниця між двома групами за **t-критерієм** = 0,747. Зростання показників зовнішнього впливу в ЕГ у межах норми можна інтерпретувати як довіру до служб психологічного супроводження [185].

Показники останньої шкали «ескапізм» також зазнали змін. Відмінності в ЕГ за **t-критерієм** = 4,243, в КГ за **t-критерієм** = 2,269, різниця між двома групами за **t-критерієм** = 4,087, виявлено статистично достовірні відмінності. Тобто, показники у двох групах зменшилися, а саме зменшився рівень уникнення проблемних ситуацій, відхід від них. В ЕГ результати більш значні [185].

2. *Аналіз тесту «Хто Я».*

Використання цього тесту ускладнюється відсутністю конкретно вимірюваних соціокультурних норм, але це досить дієвий інструмент дослідження «Я-образу» [172].

У нашому дослідженні ми запропонували скорочений варіант тесту, замість 20-ти варіантів відповідей респонденти повинні були надати мінімум сім відповідей. При першому тестуванні завдання виявилось досить складним і кількість наданих відповідей складала 5-7, при повторному тестуванні кількість відповідей доходила до 9. Сумарна кількість відповідей під час тесту – 361, при ретесті – 485 [172].

При аналізі було виділено 14 категорій та ранжовано, виходячи з частоти вживання, але для порівняльного аналізу ми використовували перші п'ять. Усі представлені відповіді можна поділити на дві складові – статус та відношення. Тобто, надавалися як однозначні відповіді стосовно «Я-позиції», так і розгорнуті відповіді, які охоплювали декілька різноманітних сторін, – сім'я і відношення до неї, професія і відношення до неї або перспективи [172].

При ретесті кількість наданих відповідей складала в середньому 17. Сумарна кількість відповідей під час тесту – 1054. При аналізі було виділено також 15 категорій та ранжовано, виходячи з частоти вживання (див. табл. А.6) [172].

Лідуючу позицію знов ж таки зайняла категорія «сімейний статус та відношення до нього». Але на відміну від першого тестування категорія «дружина» використовувалася один раз, у випадку, коли жінка повторно вийшла заміж, ролі матері та доньки вказувались з позитивними епітетами (турботлива, ніжна). Показники в двох групах були майже ідентичні – роль матері та відношення до даного статусу (хороша, турботлива, уважна) 32 висловлювання в ЕГ та 33 в КГ; категорія «вдова» 32 в ЕГ і 31 в КГ; роль доньки згадувалась 27 разів у ЕГ та 29 у КГ. Загальна кількість висловлювань в ЕГ склала 91 та 94 в КГ – показники у двох групах майже тотожні [172].

Далі данні по двом групам різнилися.

В ЕГ на другому місці позицію в ранжуванні зайняли «моральні якості». Позитивні якості включали моральні принципи, відношення до інших, емпатію і згадувалися 68 разів [172].

У КГ «моральні якості» зазначені 62 рази. Такі результати можуть свідчити про цінність моральних якостей особливості і бажання демонструвати позитивні якості [172].

Категорія «інтелектуальні якості» була представлена позитивними характеристиками, такими як розумна, кмітлива, освічена і т. ін., показники за двома групами: в ЕГ – 26 та в КГ – 71. Дана категорія свідчить про здатність або бажання аналізувати події свого життя, критично ставитися до себе. При першому тестуванні в ЕГ ця категорія не була явно виражена, лише 4 характеристики [172].

Наступна позиція – «емоційні якості». В ЕГ 61 висловлювання, а в КГ – 64. При повторному тестуванні стало більше позитивних емоцій, хоча такі як сум, роздратування також зазначалися досить часто [172].

Далі йде категорія – «професійний статус та відношення до нього», але в ЕГ (56 висловлювань) ця категорія була представлена через «діяльне Я» – самооцінка навиків, умінь і компетенції та через «перспективне Я» – наміри, побажання, у той час як у КГ (59 висловлювань) ця категорія більш представлена через соціальний статус та через «комунікативне Я». Ми можемо припустити, що проблема побудови нових соціальних зв'язків в ЕГ була вирішена завдяки груповим заняттям і новим знайомствам, а в КГ відбувалася компенсація за рахунок спілкування з колегами [172].

Загальна кількість висловлювань майже тотожна результатам першого тестування, але змінилася позиція в ранжуванні, так як збільшилася кількість характеристик у категоріях емоційні та інтелектуальні якості [172].

Категорія «ціннісні орієнтації» знов зайняла високу позицію. Але при першому тестуванні в ранжування увійшли лише дані ЕГ, при ретесті показники другої групи були також значущі. Загальна кількість висловлювань в ЕГ – 49, а в КГ – 37 [172].

Можемо припустити, що високі показники даної категорії пов'язані з пошуком нових сенсів життя, що є притаманним для певного етапу переживання втрати. Заглибленість у свій духовний світ гармонізує особистість. Ціннісні орієнтації дають можливість усвідомити цілісність і унікальність особистості, а також визначають його соціальну значущість, що, у свою чергу, впливає на діяльність особистості і взаємодію в суспільстві [172].

Категорія «громадянство» – національність, місце проживання, відношення до етнокультури знов була активно представлена в обох групах, в ЕГ – 37, в КГ – 39 висловлювань. Показники майже ідентичні результатам попереднього тестування [172].

Наступна категорія – «самотність і відношення до неї». В ЕГ 31 висловлювання та в КГ 32 висловлювання. У цій категорії поєднані характеристики емоційної і соціальної самотності. Емоційна самотність описувалась як дефіцит розуміння і близькості, а соціальна самотність як активне уникнення та брак спілкування. При першому тестуванні ця категорія була представлена поодинокими висловлюваннями і тому не увійшла у вибірку 15 найбільш виражених категорій. Можемо припустити, що це пов'язано з усвідомленням втрати, яке відбувається не відразу. Також жінки відмічають, що спілкуватися зі старими друзями стало складно, а встановлювати нові контакти немає бажання [172].

Категорія «людина» – по 32 в ЕГ та в КГ. Показники точно такі ж, які в попередньому тестуванні. Цікаво, що більшість зазначила цю категорію одним словом, без характеристики. Хоча при першому тестуванні частіше вживалося словосполучення «хороша людина» [172].

На наступній позиції «власне ім'я» – 33 в ЕГ та 30 в КГ. Самоідентифікація через ім'я є один з основних способів визначення себе серед інших членів спільноти [172].

«Гендерна приналежність», при першому тестуванні зазначалася без будь-якої оцінки, лише констатація факту «Я – жінка». При ретесті вже зазначалось

відношення до своєї статі та позитивні характеристики. Показники майже ідентичні – в ЕГ 30 висловлювань, а в КГ 29 [172].

На відміну від першого тесту, при ретесті в ранжування попала категорія «я-асоціативне» в ЕГ – 21 висловлювання (в КГ лише 3 висловлювання, тому ця категорія не була включена до загального списку). Можливо це пов'язано з участю в програмі психологічного супроводження, у якій використовувалися методи арт-терапії та ігротерапії. В арт-терапевтичних групах учасниці робили комплекс власних психомалюнків та використовували картини художників. При ігротерапії використовувалася психологічна гра «Лабіринт. Шлях до себе» – пізнання себе через архетипи давньогрецьких міфів [167]. Загалом всі асоціації носили позитивний характер та поділялися на групи: образом людей (літературні герої, переважно міфологічні) або якимись їх функціональними особливостями, асоціації, пов'язані з тваринами і асоціації, пов'язані з природою і навколишнім світом, які мали відношення до емоційної сфери людини [172].

У КГ досить високі показники в категорії «соціально-психологічні якості» – 29 висловлювань, більше ніж при першому тестуванні, у ЕГ – 22 висловлювання, менше ніж при першому тестуванні. У цій категорії поєднані якості, які проявляються при спілкуванні з іншими. Перші позиції в індивідуальному списку займали характеристики, що сприяють спілкуванню, і якості, які ускладнюють спілкування, зустрічаються в основному на останніх позиціях [172].

Категорія «людина» – по 32 в ЕГ та в КГ. Показники точно такі ж, які в попередньому тестуванні [172].

Категорія «вольові якості» була представлена у двох групах, в ЕГ – 24 висловлювання, а в КГ – 27 висловлювань. Указувалися лише позитивні якості, що свідчить про тенденцію до мобілізації для подолання важких життєвих ситуацій. При першому тестуванні ця категорія не була представлена. Це може бути пов'язано з процесом прийняття втрати, після якого відбуваються пошуки нових сенсів, а потім проходить реорганізація життя [172].

Категорія «самовідношення» була представлена також в обох групах. Загальна кількість висловлювань в ЕГ склала 19, в КГ – 17. Ці дані вище, ніж при

першому тестуванні, що свідчить про тенденцію до самосприйняття в різних життєвих ситуаціях [172].

«Деструктивність особистісного психологічного часу» була знов ж таки представлена досить активно. У цій категорії зазначалися фіксація на минулому, як на вищій цінності життя, страх майбутнього. Можемо припустити, що це пов'язано з тим, що перший рік і навіть пару років сімейні свята важко переживаються, згадується минуле і поступово вибудовуються нові сімейні традиції. Кількість висловлювань в ЕГ – 11, в КГ – 18 [172].

Узагальнюючи вищевикладене, що Я-Концепція представлена в позитивному ключі і не відмічається критичністю. Переважають в обох групах при тесті, і при ретесті характеристики, пов'язані з сімейним статусом. Моральні та емоційні якості перевищують соціально-психологічні і порівняно з першим тестом, при ретесті збільшилася кількість висловлювань, які характеризують ці якості. Також можна відмітити актуалізацію вольових якостей, які допомагають особистості пережити важкі життєві ситуації. З впливом часу ситуативний стан перестав відігравати значну роль в самосприйнятті. Під час першого тестування ця характеристика займала одинадцятую позицію, а при ретесті кількість висловлювань, пов'язаних з ситуативним станом, була незначна і ця категорія не увійшла в ранжований список [172].

5. Аналіз результатів опитувальника часової перспективи Зімбардо.

Часова перспектива учасниць вибірки також зазнає змін, динаміка показників представлена на малюнку (див. додаток рис. А.4). Протягом періоду участі в програмі психологічного супроводження спрямованість у майбутнє рівномірно підвищується, при цьому фаталістичне ставлення до сьогодення та позитивне чи негативне сприйняття минулого також рівномірно знижуються.

Розподіл респондентів за типами сприйняття часової перспективи в відсотковому значенні надано на малюнках 3.1, 3.2, 3.3, 3.4.

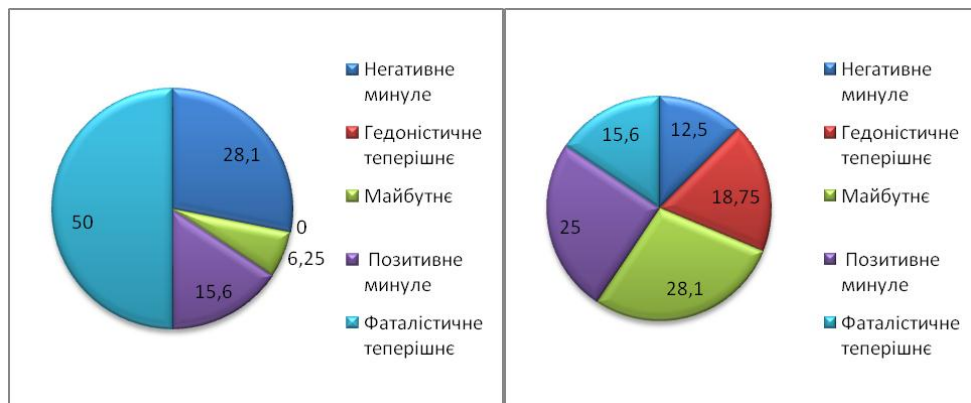


Рис.3.1. Показники сприйняття часової перспективи учасниками ЕГ при першому тестуванні

Рис.3.2. Показники сприйняття часової перспективи учасниками ЕГ при ретесті

«Гедоністичне теперішнє» не було проявлено ні в кого з респондентів обох груп при першому тестуванні, але при повторному проходженні тесту була виявлена орієнтація за даною шкалою у 18,75% респондентів в ЕГ та у 8,8% в КГ. Цій категорії властива здатність отримувати задоволення «тут і тепер». Ми розцінюємо це як повернення до життя.

«Акцентування на майбутньому» характерно для 6,25% респондентів в ЕГ та для 1,2% у КГ при першому тестуванні, а при ретесті показники виросли до 28,1% та 32,3% відповідно. З одного боку, це здатність планувати і досягати успіху, а з іншого – це джерело тривоги. У будь-якому випадку майбутнє впливає на вибір способу дій і прийняття рішень.

Спрямованість на «позитивне минуле» змінилися для респондентів в ЕГ з 15,6% до 25%, та з 25% до 8,8% для респондентів в КГ. Тобто, показники в одній групі знизилися, а в іншій підвищилися. При цій акцентуації минуле домінує, має емоційне забарвлення і відноситься до суб'єктивної реальності, а не до об'єктивної реконструкції минулих подій і є «втечею від реальності». У випадку гармонійного поєднання спрямованості в майбутнє і позитивного сприйняття минулого трактується як пошук власних ресурсів для досягнення поставлених цілей.

«Фаталістичне теперішнє» є характерним при першому тестуванні для 50% респондентів в ЕГ та для 38,2 % в КГ. При ретесті показники значно

змінилися, орієнтація на цю шкалу була характерна для 15,6% респондентів в ЕГ та 26,5% в КГ. У цій категорії високий ризик особистісної патології, такої як депресія або тривожність. Такі дані свідчать про те, що значна кількість жінок перестали вважати себе знедоленими і відступили від сценарію «коритися лихій долі».

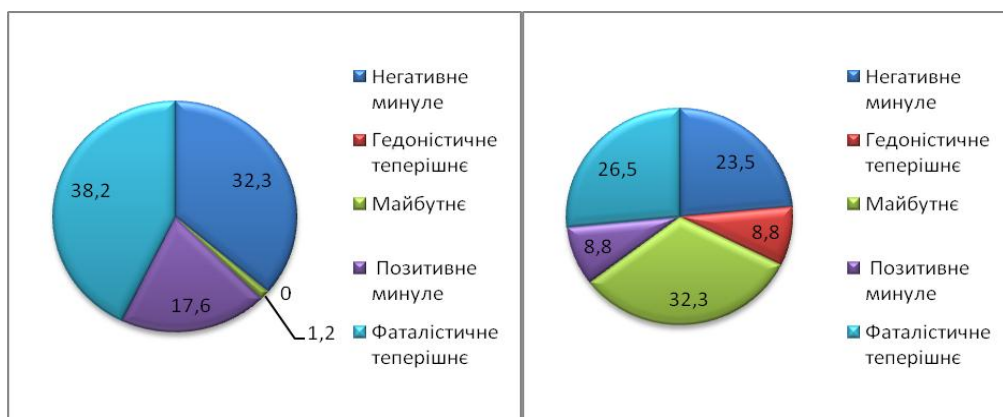


Рис.3.3 Показники сприйняття при першому тестуванні часової перспективи учасниками КГ

Рис.3.4. Показники сприйняття часової перспективи при ретесті учасниками КГ

Також хотілось б зазначити, що 5% опитувальних мали збалансовану часову перспективу. Це психологічний конструкт, який забезпечує ефективний синтез аналізу минулого, сьогодення та майбутнього і здатність застосовувати ці конструкти залежно від ситуативних вимог, оцінки можливостей, особистісних і соціальних оцінок. Даний варіант є оптимальним методом мобілізації психологічних ресурсів.

Висновки до розділу 3

1. Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків передбачають цілий конгломерат науково-психологічних підходів і концепцій.

Травматичні переживання призводять до збою в загальній системі психіки та свідчать про порушення цілісності індивіда, тому досягнення психічного здоров'я можливе лише при холістичному підході, тобто інтегральному. У межах інтегральної психології відбувається поєднання методології психологічних підходів, що дозволяє проводити обґрунтоване дослідження всіх аспектів людської свідомості та надається допомога, адекватна складності психологічного стану.

2. Для оптимізації процесу надання соціально-психологічної допомоги виділено п'ять основних етапів переживання втрати і запропоновано відповідні психологічні заходи. Чільний у системі принципів психологічної допомоги дружинам загиблих правоохоронців принцип своєчасності вимагає, щоб основна частина психологічної допомоги (систематичного супроводу) була надана у формі психологічної інтервенції, спрямованої на відреагування і осмислення травматичного досвіду, попередження несприятливого розвитку патологічної реакції і формування ПТСР. Така допомога повинна надаватися фахівцями психологічних служб системи МВС.

3. Нами розроблено, апробовано й запроваджено програму психологічного супроводження, яка дозволяє надавати повноцінну індивідуально-психологічну допомогу, вона полягає в гармонізації Я-концепції особистості, вдосконаленні копінг-стратегій та формуванні ресурсних стилів поведінки, розвитку життєвої активності та нівелювання деструктивних установок. Теоретична модель психологічної допомоги є цілеспрямованим структурованим комплексом психотерапевтичних і психокорекційних заходів. Особистісно-орієнтовані процеси проявляються в кластерах - пережити, прийняти (примиритися з втратою), знайти сенс.

4. Психокорекційні та психотерапевтичні методики підбиралися, модифікувалися і створювалися з урахуванням цілей і завдань кожного етапу переживання втрати, відповідно до індивідуально-психологічного стану дружин загиблих правоохоронців. Результативність програми психологічного супроводження була підтверджена емпіричними результатами. Унаслідок своєчасного відреагування тяжких емоційних станів, засвоєння нових навичок і

знань досліджуванні експериментальної групи демонстрували більш адаптивний стиль переживання втрати. Завдяки участі в програмі жінки примирилися з втратою, знайшли нові сенси життя, опанували нову соціальну роль та почали визначати цілі на майбутнє. Варто також відзначити, що жінкам вдалося додати адаптивні і ефективні стратегії опанувальної поведінки.

Вони навчилися знижувати тривалість та інтенсивність стресового напруження завдяки вивільненню стрес-факторів, що діють на підсвідомому рівні, та стимуляції повернення раціонального мислення.

Загалом участь в програмі знижує ризик прояву патологічних реакцій горя, що, у свою чергу, впливає на тривалість переживання.

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення наукового завдання, що полягає в з'ясуванні шляхів удосконалення теоретико-прикладних засад надання психологічної допомоги дружинам загиблих правоохоронців.

Результати проведеного теоретичного аналізу та емпірико-експериментального дослідження дозволяють констатувати наступне:

1 Сьогодні психологічна допомога сім'ям працівників правоохоронної діяльності надається за зверненням з боку членів родини правоохоронця. Цей підхід не враховує потребу в психологічній допомозі сім'ї, яка перебуває в екстремальній ситуації, зокрема, і внаслідок загибелі правоохоронця під час виконання службових обов'язків.

Однією зі складових психологічного забезпечення у МВС є психологічний супровід – система пролонгованих заходів професійного психолога, що спрямована на створення умов для успішної діяльності та розвитку особистості на різних етапах онтогенезу та включає соціально-психологічні, психологічні і психофізіологічні аспекти. Супровід є доцільним в умовах інтенсивної та постійної дії стрес-факторів, адже дружини загиблих правоохоронців потребують підтримки особливо перший рік після втрати. Визначним компонентом психологічного супроводу є психологічна допомога, яка в свою чергу поділяється на дві складові – підтримка, яка передбачає актуалізацію наявних і створення додаткових психологічних ресурсів, і реабілітація, спрямована на відновлення порушених чи втрачених психічних функцій.

Система супроводу повинна базуватися на принципах невідкладності, системності і етапності в наданні психологічної допомоги. У період кризи особистості властиве спотворення центральної структури самосвідомості – суб'єктивного образу світу, тобто уявлень і відносин до себе і навколишнього світу в цілому, що може стати передумовою розладу адаптації суб'єкта до об'єктивної реальності.

2. З урахуванням сутності психологічної травми при втраті надання психологічної допомоги повинно базуватися на засадах екстремальної психології і мати відмінності від звичного та загальноприйнятого розуміння надання психологічної допомоги, а саме – допомога пропонується людям, які в силу певних обставин переживають тяжкі емоційні стани без очікування звернення, та положення, які розкривають концепцію кризового втручання, спрямованого на повернення людини до адаптивного рівня функціонування.

Було виявлено усвідомлення смерті через репрезентацію цього феномену в психіці різноманітним психічним явищ і станів, яке має відображення в потрійній структурі свідомості – чуттєвий компонент конкретних образів реальності, суб'єктивне сприйняття цих образів та надання їм значення і особистісного сенсу.

Специфічність розуміння людини, яка переживає втрату близької людини, обумовлено, з одного боку, потребою підтримки і розуміння оточуючими, а, з іншого боку, саморозумінням, вибором оптимальних дій у складних життєвих обставинах.

При розробці інструментів психологічної допомоги особистості враховувалися положення танатопсихології, яка досліджує смерть і втрату в різних аспектах, а саме в змістовному, генетичному, порівняльному, діяльнісному і ситуаційному.

Визначено основні фази переживання раптової втрати – шок та заперечення, усвідомлення, дезорганізації, пошук нового сенсу, реорганізації. Переживання втрати супроводжується фізичним стражданням та емоційною напругою, змінами ясності свідомості – виникає відчуття нереальності того, що відбувається, а також відчуттям збільшення емоційного відстані, що відокремлює людину від інших людей; згодом поглиненістю образом втраченого – можуть виникати зорові, слухові або поєднані ілюзії; почуттям провини; ворожими реакціями, найчастіше у вигляді неконтрольованого спалаху гніву; втратою притаманних моделей поведінки; ідентифікацію з втратою, як наслідок поглиненості образом втраченого.

Характеристика нормальних та хворобливих реакцій, їх тривалість та інтенсивність має значення при практичному застосуванні програм психологічного

супроводження для попередження патологічного та дезадаптивного варіанту переживання втрати.

3. Підтверджено, що різниця між нормою та патологією при переживанні горя полягає в інтенсивності переживання, у тривалості та в хворобливих реакціях. Встановлено, що дружини правоохоронців, які загинули під час виконання службових обов'язків, апріорі потрапляють в категорію переживання ускладненого горя, першим фактором якого є раптова або несподівана втрата.

Визначено основні детермінанти переживання втрати: раптовість втрати, вплив додаткових стрес-факторів, попередній досвід переживання втрати близької людини та подолання важких життєвих обставин, а також суб'єктивне сприйняття смерті.

Чинники, які впливають на інтенсивність переживання втрати, – це заперечення, фрустрація, конфронтація з неминучістю особистої смерті, страх, сум, почуття провини, скорбота, злість, гнів. До патологічних реакцій переживання втрати відносяться ідеалізація, ідентифікація із загибим, фіксація на минулому. Виявлено, що одним із чинників патологічної реакції горя у дружин загиблих правоохоронців є раптова зміна соціальної ролі.

Підтверджено, що ідеалізація загиблого спостерігається в 30% опитаних та ускладнює «роботу горя»..

Професійна деформація чоловіка найчастіше є травматичним досвідом родини. Втрату як визволення сприймають 10% опитаних.

4. Підтверджено, що переживання важких життєвих ситуацій поділяється на три види – проблемно-орієнтоване, емоційно-орієнтоване і уникнення. Основні моделі поведінки подолання можна характеризувати як інструментальні – спрямовані на конкретні дії та паліативні – спрямовані на управління емоційними реакціями. Копінг-стратегії пропонується розглядати як синтез адекватного переживання втрати і адаптації до зміненої системи життєдіяльності, що відповідає концепції подвійного процесу поведінки подолання важких життєвих ситуацій – реакція на стрес і, безпосередньо, переживання.

Встановлено, що в перші 6-7 місяців після втрати вдовам переважно притаманні неадаптивні копінг-стратегії. Майже 60% респондентів застосовують неадаптивні стратегії в емоційній сфері та 50% респондентів застосовують неадаптивні стратегії в когнітивній та поведінковій сфері.

Відносно адаптивні копінг-стратегії застосовують майже 30% респондентів у кожній сфері. У той час як адаптивні копінг-стратегії обирає найменша кількість респондентів. Найнижчі показники в емоційній сфері.

5. Виявлено, що порушення соціально-психологічні адаптації проявляються змінами в емоційно-вольовій та когнітивній сферах особистості та супроводжуються специфічними особистісними та поведінковими патернами.

У перші 6 місяців після втрати спостерігається підвищена емоційна реакція на зовнішні подразники, розгубленість, фрустрація, домінування негативних емоцій або повне придушення емоцій. Перехід від беземоційного стану до спалаху емоцій відбувається різко.

Також відбувається активне уникнення соціальної взаємодії, відмова від актуальних раніше планів і цілей, порушення послідовності в поведінці.

При цьому спостерігається самозвинувачення, агресивність, яка має зовнішню та внутрішню спрямованість, низький рівень самосприйняття та активізація внутрішньо особистісних конфліктів.

6. Обґрунтовано систему психологічного супроводу відповідно до етапів переживання втрати і горя, запропоновано відповідні психологічні заходи.

Психологічний супровід і підтримку сім'ї в процесі переживання втрати, як пролонгований процес, можна умовно поділити на основні складові: допомога в усвідомленні і прийнятті факту смерті члена сім'ї; надання членам родини психологічної підтримки та допомоги у відреагуванні сильних почуттів, пов'язаних з болем втрати, а саме створення умов для переживання події оптимальними для людини способами; допомога в реорганізації життя сім'ї після смерті одного з її членів.

7. При застосуванні програми психологічної допомоги спостерігається тенденція до зростання показників адаптивності. Динаміка переживання втрати відповідає описаній теоретичній моделі роботи нормального горя.

При аналізі притаманних вдовам адаптивних копінг-стратегій показники в когнітивній сфері зросли на 28%, в емоційній сфері майже на 20%, у поведінковій сфері на 34%, у той час як показники в контрольній групі зросли на 6%, 3% та 12% відповідно.

Отримані результати тесту соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда свідчать про те, що загальний рівень соціально-психологічного стану перебуває в межах норми. Більш виражене покращення результатів спостерігається в групі, яка отримала психологічну допомогу, а саме по шкалах адаптація/деадаптація у виявленні на рівні статистичної тенденції, різниця між двома групами за **t-критерієм** = 0,3; дані по шкалі «самосприйняття» у межах запропонованої норми, що свідчить про позитивну оцінку своїх особистісних якостей; «емоційний комфорт» в межах норми, що виявляє адекватний ступінь визначеності в своєму емоційному відношенні до навколишніх предметів і явищ; найзначніші зміни в двох групах зафіксовано по шкалі «зовнішнього контролю», що обумовлено різкою зміною умов життєдіяльності під впливом зовнішніх факторів; по шкалі «ескапізм» виявлено статистично достовірні відмінності, тобто показники у двох групах зменшилися, а саме зменшився рівень уникнення проблемних ситуацій, відхід від них.

Результати тесту «Хто я» свідчить про зміну оцінки «Я-образу», яка є позитивною. Домінують позиції сімейного стану, спостерігається тенденція до більш активній реалізації в соціальній сфері.

Сприйняття часової перспективи також зазнало змін. Протягом періоду участі в програмі психологічного супроводження спрямованість у майбутнє рівномірно підвищувалася, при цьому фаталістичне ставлення до сьогодення та позитивне чи негативне сприйняття минулого також рівномірно знижувалося.

Потребує подальших розвідок:

1. Розробка діагностичного інструментарію для дослідження переживання втрати.
2. Психологічна допомога родині правоохоронця, який скоїв суїцид.
3. Психологічна допомога родині правоохоронця, який пропав без вісти.
4. Психологічний супровід дітей-напівсиріт в навчальних закладах зі специфічними умовами навчання.
5. Підготовка спеціалістів, які повідомляють про втрату, що дозволить мінімізувати наслідки психотравмуючої події.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии : лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей. М.: Ин-т психотерапии, 2002. 214 с.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии : лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей / [пер. с англ. А. Боровикова]. М.: Академический проект, 2011. 240 с.
3. Адаптація випускників вищих навчальних закладів МВС України до службової діяльності : психолого-педагогічні реком. / [В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко, І. Г. Кириченко, Я. Ю. Кондратьєв]. Київ: Нац. акад. внутр. справ України, 2001. 48 с.
4. Акименко А. К. Представления о прошлом, настоящем и будущем в системе социально-психологической адаптации личности. *Известия Саратовского университета*. Новая серия. Сер.: Акмеология образования. Психология развития. 2014. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-o-proshlom-nastoyaschem-i-buduschem-v-sisteme-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-lichnosti> (дата обращения: 26.11.2018).
5. Акмеология и социальная психология на рубеже XXI века / под ред. А. А. Деркача. М.: РАГС, 2001. 277 с.
6. Акмеология: итоги, проблемы, перспективы: материалы конференции / под ред. А. А. Деркача. М.: РАГС, 2004. 270 с.
7. Александров Д. О. Загальна психологічна характеристика професійної діяльності працівника Національної поліції. *Юридична психологія*. 2016. № 1. С. 108–117.
8. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1980. 299 с.
9. Амонс М. О. Основні етапи формування психологічної підготовки працівників міліції. *Наукові конференції* : [сайт]. URL : <http://intkonf.org/amons-m-o-osnovni-etapi-formuvannya-psihologichnoyi-pidgotovki-pratsivnikov-militsiyi/>

10. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 272 с.
11. Андреева Г. М. Психология социального познания : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. М.: Аспект-Пресс, 2000. 288 с.
12. Андросюк В. Г. Роль морально-психологічних чинників у формуванні особистості працівника міліції України. *Актуальні проблеми юридичної психології* : зб. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 25 квіт. 2014 р.). Київ, 2014. С. 168–170.
13. Андросюк В. Г. Психология в деятельности органов внутренних дел : учеб. пособие. Киев: НИ и РИО Киев. высш. шк. МВД СССР им. Дзержинского, 1990. 80 с.
14. Антипова О. С. Расстройства адаптации: современные подходы к диагностике и терапии. *Нейронews*. 2013. № 3. С. 29–32.
15. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
16. Аргайл М. Психология счастья. [2-е изд.]. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 271 с.
17. Бабиянц К. А., Коломийченко Е. В., Хажуев И. С. Особенности самоотношения студентов вуза, занимающихся и не занимающихся спортом, в связи с самовосприятием физической и эстетической модальностей Я-образа. *Российский психологический журнал*. 2017. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootnosheniya-studentov-vuza-zanimayuschih-sya-i-ne-zanimayuschih-sya-sportom-v-svyazi-s-samovospriyatiem-fizicheskoy-i> (дата обращения: 26.11.2018)
18. Бабиянц К. А., Мануйлова О. В. Формирование когнитивного аспекта самосознания молодежи по средствам развития рефлексии в фрустрирующей ситуации. *Международный форум по когнитивному моделированию (IFCM-2013)*, Милано-Мариттима. Ростов н/Д, 2013. С. 251–255.

19. Байер О. О. Життєві кризи особистості: навч. посібник. Дніпропетровськ : Дніпропетр. нац. ун-т, 2010. 244 с.
20. Баканова А. А. Смерть и работа горя. *Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи* : пособие для практ. психологов / [Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина] ; под ред. Е. П. Кораблиной. Санкт-Петербург, 2001. С. 182–212.
21. Баканова А. А. Танатопсихология: современное состояние и основные направления исследований в России? *Медицинская психология в России* : электрон. науч. журн. 2014. № 6 (29). URL: http://mprj.ru/archiv_global/2014_6_29/nomer/nomer16.php (дата звернення: 09.06.2018).
22. Бандурка А. М., Бочарова С. П., Землянская Е. В. Юридическая психология: учебник. Харьков: Харьков. нац. ун-т внутр. дел, 2002. 596 с.
23. Бачило С. Смирение и Достоинство. *Экзистенциальная терапия и национальное достоинство* : III Республиканская науч.-практ. конф. (г. Минск, 6-7 декабря 2003 г.). Минск, 2003. URL: <http://hpsy.ru/public/x923.htm>
24. Бардиер Г. Л. Социальная психология толерантности: монография. Санкт-Петербург : Санкт-Петерб. ун-т, 2005. 118 с.
25. Барко В. І., Лапчук В. С. Психологічна ефективність програми розвитку управлінських здібностей керівників органів внутрішніх справ України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 169–178. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_19.
26. Бедненко Г. Греческие богини. Архетипы женственности. М. : Класс, 2005. 320 с.
27. Бедненко Г. Б. Боги, герои, мужчины. Архетипы мужественности. М. : Класс, 2005. 320 с.
28. Бедь В. В. Юридична психологія: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і допов. Київ: МАУП, 2004. 436 с.
29. Березин А., Березина Н. Практика самообмана. *К истине* : [сайт]. URL: http://www.k-istine.ru/psychology/orthodox_psychology-07.htm

30. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 422с.
31. Битянова М. Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей : учеб. пособие. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. 576 с
32. Богданова Т. А., Перминова С. О. Экзистенциальная проблема столкновения со смертью и особенности ее преодоления. *Вестник ЮУрГУ. Серия : Психология*. 2013. № 2 С. 4–12.
33. Бодалев А.А., Столин В.В., Аванесов В.С. Общая психодиагностика. Санкт-Петербург: Речь, 2000. 440 с.
34. Бодрийяр Ж. Симулякры и симуляция / [пер. с фр. А. Качалова]. М.: ПОСТУМ, 2015. 240 с. *Lib.ru / Современная литература* : [сайт]. URL: http://lit.lib.ru/k/kachalow_a/simulacres_et_simulation.shtml
35. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Ч. 3. Стратегии и стили преодоления стресса. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27. № 3. С. 106–116.
36. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. М.: ПЕР СЭ, 2001. 511 с.
37. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Психологічний супровід професійної діяльності керівників органів і підрозділів МВС України. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 47–57.
38. Болен Д. Ш. Боги в каждом мужчине. Архетипы, управляющие жизнью мужчин [пер. с англ. Е. Мирошниченко]. М. : София, 2008. 400 с. (Серия : Миф. Архетип. Психология).
39. Болен Д. Ш. Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь [пер. с англ. Е. Мирошниченко]. М. : София, 2007. 272 с. (Серия : Миф. Архетип. Психология).
40. Болстад Р., Хэмблетт М. НЛП в психотерапии. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 240 с.
41. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. [3-е изд., испр. и доп.]. М. : Класс, 2001. 336 с.
42. Боулби Д. Привязанность. М.: Гардарики, 2003. 477с.

Код поля изменен

43. Боулби Д. Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Академический проект, 2004. 232с.

44. Брудный А. А. Игра. *Историческая психология и социология истории*. 2011. №1. С. 210–219. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/igra>

45. Булгаков М. Майстер і Маргарита : роман / [пер. з рос. М. Білоуса ; передмова і примітки Н. П. Євстаф'євої]. Харків : Фоліо, 2006. 415 с. (Б-ка світ. літ.). URL: <http://knigger.org/bulgakov/master-i-margarita/lang/ua/#/page/139>

Код поля изменен

46. Бурханов А. Р. Жан-Поль Сартр об екзистенціалах человеческого бытия. *Вестник Беларускаго государственного университета*. 2011. № 14. С. 42–47.

47. Василюк Ф. Е. Пережить горе. *О человеческом в человеке*/ под ред. И. Т. Фролова. М., 1991. С. 230–247.

48. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Моск. ун-т, 1984. 200 с.

49. Волкан В., Зинтл Э. Жизнь после утраты. Психология горевания / [пер. с англ. К. В. Куркина]. 2-е изд. стереотип. М.: Когито-Центр, 2014. 160 с.

50. Волков А. М., Микадзе Ю. В., Солнцева Г. Н. Деятельность: структура и регуляция. М.: Моск. ун-т, 1987. 218 с.

51. Волосников А.В., Мухина В.С. Психологическое сопровождение сотрудников спецподразделений ФСБ. *Развитие личности*. 1999. № 1. С. 87–104.

52. Говоруха В. В., Іллюк О. О. Морально-психологічне забезпечення службово-бойової діяльності внутрішніх військ МВС України: навч. посіб. Харків: Військ. ін.-т ВВ МВС України, 2002. 280 с.

53. Горбань Г. О. Особливості застосування різних форм психологічної практики в управлінні. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Серія: Психологія. 2012. Вип. 44, ч. 1. С. 38–49.

54. Горностай П. П. Проблемний аналіз в консультативній практиці. *Практична психологія: теорія, методи, технології*: матеріали наук. семінару. Київ, 1997. С. 72–78. URL: <http://gorn.kiev.ua/publ02.htm>

55. Гришунина Е. В., Гришунин Г. Ю. Психологическая помощь как понимание. *Сибирский психологический журнал*. 2015. № 55 С. 72–96.
56. Гроф С. Психология будущего. Уроки современных исследований сознания / [пер. с англ. С. Офертаса ; науч. ред. В. В. Майков]. М.: АСТ, 2001. 464 с.
URL: <http://www.e-reading.club/book.php?book=99224>
57. Джеймс У. Психология. М.: Педагогика, 1991. 420 с.
58. Договори і постанови прав і свобод військових між Ясновельможним Його Милості паном Пилипом Орликом, новообраним гетьманом Війська Запорізького, і між генеральними особами, полковниками і тим же Військом Запорізьким з повною згодою з обох сторін Україна: затв. при вільному обранні формальною присягою від того ж Ясновельможного Гетьмана; підтверджені 5 квіт. 1710 р. від Різдва Христового. *Верховна Рада України*: [сайт].
URL: http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/001_003
59. Доповідь щодо ситуації з правами людини в Україні, 16 серпня – 15 листопада 2016 р. Київ: Управління Верховного комісара ООН з прав людини, 2017. 60 с. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v11/i13/28.pdf>
60. Дорохов М. Б. Специфические факторы психотерапии при психотравматизации в зарубежной психотерапии и культурно-исторической теории. *JSRP*. 2014. № 9 (13) С. 50–75.
61. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск : БГУ им. В. И. Ленина, 1976. 175 с.
62. Еколого-психологічні чинники сучасного способу життя: монографія / [Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. М. Гарнець та ін.]; за наук. ред. Ю. М. Швалба. Київ: Педагогічна думка, 2007. 276 с
63. Жерихина Е. И. Сердобольные вдовы. *Труды СПбГУКИ*. Санкт-Петербург, 2009. Т. 184. Материалы Кирилло-Мефодиевских чтений. С. 375–378. *КиберЛенинка* : [сайт]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/serdobolnye-vdovy>
64. Журавель А. П. Психологічний супровід оперативно-службової діяльності особового складу підрозділів охорони державного кордону України : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2006. 20 с.

65. Заворотняя М. И. Переживание возможной и реальной гибели мужа женами и вдовами летчиков-испытателей: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. М., 2012. 159 с.
66. Залевский Г. В. Объяснение и понимание в психологии. *Теория и методология психологии: постнеклассическая перспектива* / [отв. ред. А.Л. Журавлев, А. В. Юревич]. М., 2007. С. 195–223.
67. Залевский Г. В. Объяснение и понимание как методы наук о психике. Методология психологиического исселования. *Вестник Томского государственного университета*. 2005. № 286. С. 3–14.
68. Заманаева Ю. В. Утрата близкого человека – испытание жизнью / [науч. ред. М. В. Осориной]. Санкт-Петербург : Санкт-Петерб. ун-т, 2007. 272 с.
69. Заруба В. М. Держава і право Київської та Галицько-Волинської Русі: кінець VIII – початок XIV ст. Київ: Істина, 2007. 128 с.
70. Землянська О. В. Допроблеми правової соціалізації особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14(4). С. 92–100. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2013_14%284%29_16
71. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. Санкт-Петербург: Речь, 2010. 352 с.
72. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
73. Зоткин Н. В. Психологическая концепция смысла. *Вестник Самарского государственного университета*. 1998. № 1. URL: <http://scorcher.ru/art/life/art/7.htm>].
74. Иванова В. В. Общие вопросы самосознания личности. М.: Прометей, 2014. 152 с
75. Иванюшина П. В. Психологическая помощь как основа трансформации личности в ситуации горя утраты. *Теория и практика общественного развития*. 2015. № 15 С. 169–171.
76. Изард К. Э. Психология эмоций. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 464 с.

77. Іларіон Митрополит. Дохристиянські вірування українського народу. Київ: Обереги, 1992. 422 с.

78. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 752 с. (Серия: Мастера психологии).

79. Ионина Н. А. Сто великих картин. М.: Вече, 2003. 510 с. URL: http://nearyou.ru/100kartin/100karrt_50.html

80. Казакова Е. И. Комплексное сопровождение развития учащихся в образовательном процессе (аналитические материалы). Санкт-Петербург, 1998. 213с.

81. Казміренко Л. І., Андросюк В. Г., Абрамян В. Ц. Психологічне забезпечення діяльності працівників міліції під час проведення масових спортивних заходів: навч. посібник. Чернівці: Наші книги, 2010. 64 с.

82. Караяни А. Г., Корчемный П. А. Психологическая помощь в кризисных состояниях: учеб. пособие. М.: УнивМОРФ, 2010. 234 с.

83. Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 480 с. (Серия: Учебное пособие).

84. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. [2-е изд.]. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 672 с. URL: <http://enc.com.ua/psixoterapevtichna-enciklopediya/tele-tria/111897-transpersonalnapsixoterapiya.html>

Код поля изменен

85. Кибальченко И. А., Кондракова Н. В. Изучение потенциальных ресурсов у студентов в аспекте саморазвития, самоорганизации и самоопределения молодежи. *Человек, субъект, личность в современной психологии*: материалы Междунар. конф., посвященной 80-летию А. В. Брушлинского / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М., 2013. Т. 3. С. 52–53.

86. Ковтун Г. С. Истоки и священный смысл ритуала сати: социологическая интерпретация. *Вестник ДВО РАН*. 2008. № 2. С. 43–54.

87. Козлов В. В. Интегративная психология. Пути духовного поиска, или освящение повседневности. М.: Психотерапия, 2007. 528 с.

88. Кон И.С. В поисках себя: личность и её самосознание. М.: Политиздат, 1984. 335 с.

89. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. Київ : Ника-центр, 2006. 580 с.
90. Косолапов Н. А. Глоссарий по политической психологии / под ред. Д. В. Ольшанского. М.: РУДН, 2003. 128 с.
91. Костицкий М. В. Введение в юридическую психологию: методологические и теоретические проблемы. Київ: КВШ, 1990. 259 с.
92. Костицкий М. В. Наукознавчий підхід до структури юридичної психології як науки. *Юридична психологія: наук. журн.* / [редкол.: В. В. Черней (голова) та ін.]. 2016. № 1 (18). С. 5–18.
93. Костицкий М. В. Юридична психологія: навч. посіб. Київ: Юрінком Інтер, 2000. 400 с.
94. Коцюбинский А. П., Шейнина Н. С. Уточнение основных понятий концепции адаптации 10. психически больных. URL: <http://www.psychiatry.ua/books/saburka/paper108.htm>
95. Красиков В. И. Философия как концептуальная рефлексия (Философская пропедевтика). Кемерово: Кузбассвуиздат, 1999. 416 с.
96. Красильников И. А., Константинов В. В. Социально-психологическая адаптация личности и стратегии разрешения внутренних конфликтов. *Известия Самарского научного центра РАН*. 2009. №4–4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-adaptatsiya-lichnosti-i-strategii-razresheniya-vnutrennih-konfliktov> (дата обращения: 27.11.2018).
97. Краснов В. Н. Расстройства аффективного спектра. М.: Практическая медицина, 2011.
98. Крыжановская Л. М. Методы психологической коррекции личности: учебник для вузов. М.: ВЛАДОС, 2015. 239 с. (Серия: Бакалавриат).
99. Кули Ч. Социальная самость. *Американская социологическая мысль: тексты* / под В. И. Добренькова. М., 1994. С. 172–179.

100. Кун М., Макпартлэнд Т. Эмпирическое исследование установок личности на себя. *Современная зарубежная социальная психология* / под ред. Г. М. Андреевой. М., 1984. С. 180–187.
101. Кун Н. А. Легенды и мифы Древней Греции : пособие для учителей. [5-е. изд.]. М. : Просвещение, 1975. 463 с.
102. Кучеренко С. М., Марющенко А. О. Деякі сучасні підходи до психологічного забезпечення професійної діяльності рятувників ДСНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. Вип. 16. С. 125–132.
103. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. М.: София, 2001. 327 с.
104. Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия / [пер. с англ. В. Гузель]. Санкт-Петербург: Речь, 2001. 256 с.
105. Ландгребе Л. Интенциональность у Гуссерля и Brentano / [пер. Р. Громова]. *Логос: филос.-лит. журн.* 2002. № 2 (33). С. 33–39.
106. Лаухина Г. В. Поземельная община и женщина-крестьянка в 60-90-е годы XIX века (по материалам Центрального Черноземья). *Известия РГПУ им. А.И. Герцена*. 2009. № 115. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pozemelnaya-obschchina-i-zhenschina-krestyanka-v-60-90-e-gody-xix-veka-po-materialam-tsentralnogo-chernozemya> (дата обращения: 24.12.2018).
107. Леви Т. С. Отношение к телу в структуре самоотношения. *Знание. Понимание. Умение*. 2008. № 3. С. 72–75.
108. Левитов Н. Д. Психология характера / [3-е изд., испр. и доп.]. М.: Просвещение, 1969. 424 с.
109. Левенець О.А. Групові методи психологічної допомоги працівникам органів внутрішніх справ після перебування в екстремальних умовах діяльності / О.А. Левенець. – Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.- К.: Видавництво „Фенікс”, 2014. – Т.ХІІ. Психологія творчості. – Випуск 19. – С.202-210.
110. Лемак М. В., Петрише В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики: метод. вид. Ужгород: Вид-во О. Гаркуші, 2011. 616 с.

111. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность: учеб. пособие. [2-е изд.]. М.: Политиздат, 1977. 304 с.
112. Леонтьев Д. А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира. *Материалы сообщений 1-ой Всерос. науч.-практ. конф. по экзистенциальной психологии.* / под ред. Д. А. Леонтьева, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда. М., 2001. С. 100–109. URL: http://psylib.org.ua/books/_leond02.htm
113. Леонтьев Д. Смысл смерти: на стороне жизни. *Институт экзистенциальной психологии и жизнетворчества* : [сайт]. URL: <http://institut.smysl.ru/article/dead.php>
114. Леонтьев Д. А. «Случай» Виктора Франкла. *Психологический журнал.* 2005. Т. 26. № 2. С. 118–127. URL: http://institut.smysl.ru/article/sluchai_vf.php
115. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992. 16 с.
116. Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться. *Московский Психотерапевтический Журнал.* 2003. № 2. С. 107–119. URL: http://www.psylib.ukrweb.net/books/_leond03.htm
117. Либина А. В., Либин А. В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? *Стиль человека: психологический анализ* / под ред. А. В. Либина. М., 1998. С. 190–204.
118. Линде Н. Д. Эмоционально-образная терапия. Теория и практика. М.: Моск. ун-т, 2004. 153 с.
119. Линдемманн Э. Клиника острого горя. *Психология эмоций. Тексты* / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М., 1984. С. 212–220.
120. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 444 с.
121. Лоуэн А., Лоуэн Л. Сборник биоэнергетических опытов / [пер. с англ. Е. В. Поле]. М.: АСТ, 2004. 188 с.
122. Лютак О. Психологічні особливості переживання втрати в осиротілій сім'ї. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* Івано-Франківськ, 2011. Вип. 16, ч. 1. С. 97–104.

123. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2005. 960 с. (Справочник практического психолога).
124. Маркус Х., Нуриус П. Возможные «Я»: посредники между мотивацией и «Я-концепцией». *Онлайн библиотека*: [сайт]. URL: <http://lib.rin.ru/>
125. Медведєв В. С. Профілактика професійної деформації працівників органів внутрішніх справ: навч.-метод. посібник. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2014. 68 с.
126. Медведєв В. С. Психологічна служба органів внутрішніх справ: історія, сучасний стан, перспективи розвитку. *Науковий вісник Української академії внутрішніх справ України*. Київ, 1997. Вип. 2. С. 73–80.
127. Медведєв В. С. Проблеми професійної деформації працівників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти). Київ: Нац. акад. внутр. справ, 1997. 191 с.
128. Медведєв В. С. Практична психологія в органах внутрішніх справ. Сьогодення та перспективи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 4. С. 47–49.
129. Медведєв В. С. Психология профессиональной деформации сотрудников органов внутренних дел: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.06. Київ, 1999. 412 с.
130. Международная классификация болезней (МКБ-10). URL : <http://www.mkb10.ru>
131. Меновщиков В. Ю. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. [2-е изд.]. М.: Смысл, 2005. 182 с.
132. Методика «Модель личностной сферы» (Шмидек Р.) *PSY-Clinic. Клиническая психология*: [сайт]. URL: <http://psy-clinic.info/index.php/testy/257-metodika-model-lichnostnoj-sfery-shmidek-r>
133. Мечников И.И. Этюды оптимизма. М.: Наука, Главная редакция литературы на ин. яз., 1988. – 328 с
134. Міхлюк Е. І. Психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій рятувальників: дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2016. 209 с.

135. Мид Д. Азия. *Американская социологическая мысль: тексты* / под В. И. Добренкова. М., 1994. С. 122–128.
136. Мид Д. Интернализированные другие и самость. *Американская социологическая мысль: тексты* / под В. И. Добренкова. М., 1994. С. 121–122.
137. Милославский Ю. А. Адаптация социальная. *Энциклопедический социологический словарь* / под. ред. Г. В. Осипова. М., 1995. С. 7.
138. Миронов Б. Н. Социальная история России периода империи (XVIII – начало XX в.). Санкт-Петербург: Дмитрий Булавин, 2000. Т. 1. 548 с.
139. Мойсеева О. Є. Історико-психологічний аналіз феномену агресії / О. Є. Мойсеева // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. - 2013. - Т. 2, Вип. 10. - С. 211-216.: [сайт]. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_10_43.
140. Морен Э. К пропасти? / [пер. с франц. Г. Наумовой]. Санкт-Петербург : Алетей, 2011. 136 с.
141. Моуди Р., Аркэнджел Д. Жизнь после утраты. Как справиться с несчастьем и обрести надежду. Киев; М.: София, 2003. 288 с.
142. Моховиков А. Н, Дыхне Е. А. Кризисы и травмы. Методические материалы Московского Гештальт Института. М.: Психологический центр Гештальт-анализа «Искусство выживания», 2007. Вып. 1. 65 с.
143. Мурзаханов Ю. И. Семейная обрядность горских евреев Кавказа. *Горские евреи Кавказа: материалы междунар. науч. симпозиума, 24–26 апреля 2001 г. Баку, 2002. С. 119–127.*
144. Мутиева О. С. Социально-правовой статус вдовы у населения Северного Кавказа в XIX – начале XX века. *Вестник НГУ. Серия: История, филология.* 2013. № 7. С. 292–295.
145. Мушкевич М. І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПНУ. Київ, 2011. Т. 13, ч. 1. С. 287–294. URL: http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/1338/3/pon_suprov.pdf

146. Налчаджян А. А. Загадка смерти: очерки психологической танатологии. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 560 с.
147. Налчаджян А. А. Социально – психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). Ереван: АН Арм. ССР, 1988, 263 с.
148. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 464 с.
149. Овчинникова Ю. Г. К проблеме интервенций в ситуации кризиса личности: от теории к практике. *Культурно-историческая психология*. 2010. № 3. С. 93–98. URL : <http://psyjournals.ru/kip/2010/n3/30828.shtml>
150. Оніщенко Н. В. Аналіз передового досвіду організації та надання екстреної психологічної допомоги постраждалими в умовах надзвичайної ситуації. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Т. 1, № 43. С. 121–125.
151. Оніщенко Н. Визначення та обґрунтування функціональних обов'язків, що покладаються на фахівця-психолога, у межах організації та надання екстреної психологічної допомоги в осередку надзвичайної ситуації. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2015. № 2 (33). С. 31–35.
152. Осика О. Гештальт - терапія як фактор морального розвитку особливості школяра. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*: укр. наук. журн. 2011. № 3. С. 200–204.
153. Осницкий А. К. Определение характеристик социальной адаптации. *Психология и школа*. 2004. №1. С.43–56
154. Основи загальної та юридичної психології: курс лекцій / [Н. Бобечко, В. Бойко, І. Жолнович, І. Когутич]; за заг. ред. В. Т. Нора. Київ: Алерта; ЦУЛ, 2011. 224 с.
155. Основные клинические формы психической дезадаптации в позднем возрасте и способы их коррекции в условиях центра социального обслуживания: пособие для врачей / Ю. И. Полищук, В.Б. Гурвич, Л.И. Голубцова и др. М., 2003. 152 с.

156. Осухова Н. Г. Психологическое сопровождение семьи и личности в кризисной ситуации. *Школьный психолог*: еженедельное прилож. к газете "Первое сентября". 2001. № 31. С. 1–16. URL: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200103110>
157. Пантеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Смысл, 1991. 32 с.
158. Паттерсон С., Уоткинс Э. Теория психотерапии. [5 изд.]. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 544 с.
159. Петровский А. В. Личность, деятельность, коллектив. М.: Политиздат, 1982. 255 с.
160. Погодіна Т. Г., Трошин В. Д. Неврологічні і психічні розлади в учасників бойових дій. *Неврологія*: журн. 2004. № 12. С. 18–22.
161. Поддубный Н. В. Методологические проблемы интегративной психологии. *Научный результат*. Серия: Педагогика и психология образования. 2014. № 1. С. 93–100.
162. Пономарьов А. Звичаєве право і правові уявлення. *Українці: історико-етнографічна монографія*: [у 2 кн.]. Опішне, 1999. Кн. 1. С. 352–357.
163. Посохова С. Т. Оптимизм: психологическое содержание и личностный смысл. *Вестник Санкт-Петербургского Университета* Сер.: 12. 2009. Вып. 1, ч. I, С. 5–16.
164. Про подальший розвиток служби психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності органів внутрішніх справ України: наказ МВС України № 842 від 28 лип. 2004 р.; в ред. від 23 серп. 2013 р. *Верховна Рада України*: [сайт]. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z1365-04>
165. Про реабілітацію інвалідів в Україні: Закон України від 06 жовт. 2005 р. № 2961-IV. *Відомості Верховної Ради України*. 2006. № 2–3. Ст. 36.
166. Пронина И. С., Садыкова В. З., Воропаева Л. С. Сравнительный анализ положения женщины в Древней Греции и Древнем Китае. *Бюллетень медицинских Интернет-конференций*. 2013. Т. 3, № 2. С. 402.

167. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників ОВС: навч.-метод. посіб. для дистанційної освіти. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2003. 123 с.

168. Психологічне забезпечення професійної діяльності: курс лекцій / [упоряд.: С. М. Кучеренко]. Харків: НУЦЗУ, 2016, 83 с.

169. Психологическая коррекция умственного развития учащихся: пособие для школьных психологов / под ред. К. М. Гуревича и И. В. Дубровиной. М.: Педагогика, 1990. 128 с.

170. Психология самосознания: хрестоматия / [ред.-сост. Д. Я. Райгородский]. Самара: Бахрах-М, 2003. 303 с.

171. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навч. посібник / [наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова]. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 275 с.

172. Рибик Л. А. Аналіз трансформації я-концепції дружин загиблих правоохоронців у разі переживання втрати. Науковий вісник публічного та приватного права. Вип. 6, Т. 1, 2018. С. 54-61.

173. Рибик Л. А. Генеза соціально-психологічного статусу вдови. *Правові системи суспільства: сучасні проблеми та перспективи розвитку*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 17–18 лист. 2017 р.). Львів, 2017. С. 24–26

174. Рибик Л. А. [Дослідження притаманних дружинам загиблих правоохоронців копінг-стратегій подолання втрати при системному психологічному супроводженні](#). *Psychological Journal: Scientific Review* / red. S. Maksymenko. Kyiv, 2018. № 4. Vol. 14. С. 165–184.

175. Рибик Л. А. Етимологія терміна «вдова» в контексті сучасної української наукової мови в юриспруденції. *Українська мова в юриспруденції: стан, проблеми, перспективи*: матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 30 лист. 2016 р.). Київ, 2016. С. 154–157.

176. Рибик Л. А. Методика «Лабіринт. Шлях до себе» як інструмент групової корекції при психологічній травмі. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. Т.

XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. С. 437–450.

177. Рибик Л. А. Психологічна допомога під час переживання горя вдовами працівників правоохоронних органів. *Юридична психологія*. 2016. № 1 (18). С. 108–115.

178. Рибик Л. А. Феноменологічний підхід до психологічної допомоги. *Філософські, методологічні та психологічні проблеми права: матеріали VII Всеукр. наук.-теорет. конф. (Київ, 11 лист. 2017 р.)* / [редкол.: В. В. Чернєй, М. В. Костицький, С. Д. Гусарєв та ін.]. Київ, 2017. С. 353–356.

179. Розин В. М. Контекстное, полифоническое мышление – перспектива XXI века. *Общественные науки и современность*. 1996. № 5. С. 120–129. URL: http://ecsocman.hse.ru/data/088/690/1216/ons5-96_-_0120-129.pdf

180. Розов В. Психологічне забезпечення діяльності в екстремальних ситуаціях. *Соціальна психологія*. 2007. № 4. С. 174–187. URL: <http://adaptability.narod.ru/PODES.pdf>

181. Романова Е.С. Психодиагностика. [2-е изд.]. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 400 с.

182. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 2003. 456 с.

183. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 176 с.

184. Руткевич А. М. «Понимающая психология» К. Ясперса. *История философии*. 1997. № 1. С. 23–32. URL: <http://iphras.ru/page51123953.htm>

185. Рыбык Л.А. Теоретические и практические подходы к определению особенности психологической помощи женам погибших правоохранителей при утрате. *WORLD SCIENCE*. 2018. № 11(39), November. С. 71–80.

186. Сартр Ж.-П. Тошнота. *Сартр Ж.-П. Стена. Избранные произведения*. М., 1992. С. 15–176.

187. Свиридов Н. А. Социальная адаптация личности в трудовом коллективе. *Социологические исследования*. 1980. №3. С. 47–48.
188. Сенник О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ). *Соціальна психологія*: укр. наук. журн. 2012. № 1/2. С. 153–168.
189. Сидорина Т. В. Эволюция научного метода в интегративной психологии. *Муниципальное образование : инновации и эксперимент*. 2014. № 1. С. 3–6.
190. Слободчиков В. И., Цукерман Г. А. Интегральная периодизация общего психического развития. *Вопросы психологии*. 1996. №5. С. 38–51.
191. Словник української мови: в 11 т. / [ред. кол.: І. К. Білодід (гол.) та ін.]; АН УРСР; Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. Київ, 1972. Т. 3. 744 с.
192. Словник української мови: в 11 т. / [ред. кол.: І. К. Білодід (гол.) та ін.]; АН УРСР; Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. Київ, 1977. Т. 8. Природа-Ряхтливий. 927 с.
193. Словник української мови: в 11 т. / [ред. кол.: І. К. Білодід (гол.) та ін.]; АН УРСР; Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. Київ, 1978. Т. 9. С. 916 с.
194. Слюсарев Ю. В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Санкт-Петербург, 1992. 24 с.
195. Смит Н. Современные системы психологии / [пер. с англ.]; под. общ. ред. А. А. Алексеева. Санкт-Петербург: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. 384 с.
196. Соколова Е. Т. Психотерапия. Теория и практика. М.: Академия, 2010. 368 с.
197. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навч.-метод. посіб. Київ: Агентство "Україна", 2015. 176 с.
198. Столин В. В. Самосознание личности. М.: Просвещение, 1983. 288 с.
199. Сутович Е. И. Психологическое сопровождение профессионального становления личности офицера: инновационный подход. *Инновации и подготовка*

научных кадров высшей квалификации в Республике Беларусь и за рубежом / под ред. И. В. Войтова. Минск, 2008. 316 с. URL: http://belisa.org.by/ru/izd/other/Kadr2008/kadr08_151.html

200. Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. *Психологический журнал*. 2008. Т. 29, № 3. С. 101–109.

201. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 272 с.

202. Тімченко О. В., Христенко В. Є., Оніщенко Н. В. Чи потрібні Україні фахівці з психології екстремальних ситуацій? *Проблеми екстремальної та кризової психології*: зб. наук. праць. Харків, 2010. Вип. 8. С. 154–162.

203. Тімченко О. В. Предмет, задачі та методи екстремальної юридичної психології. *Право і безпека*. 2004. № 3/3. С. 218–221.

204. Тімченко О. В., Лебедева С. Ю. Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України: монографія. Харків: ХНАДУ, 2005. 326 с.

205. Тимченко А. В., Христенко В. Е. Прикладная психология в практике правоохранительной деятельности (в схемах и таблицах): учеб. пособие. Харків: Одиссей, 2004. 448 с.

206. Тімченко О. В. Застосування прийомів моделювання психологічних чинників ризиконебезпечних ситуацій оперативно-службової діяльності у ході професійно-психологічної підготовки персоналу ОВС. *Право і безпека*. 2005. № 4/3. С. 7–9.

207. Тимченко А. В., Шапарь В. Б., Швыдченко В. Н. Рабочая книга практического психолога: монография. М.: АСТ, 2005. 672 с.

208. Трофимова И. Стилиевые характеристики и параметры стратегий поведения. *Стиль человека: психологический анализ* / под ред. А. В. Либина. М., 1998. С. 79–92.

209. Трубецкой Е. Н. Смысл жизни. М.: Республика, 1994. 432 с. (Мыслители XX века).

210. Устолиці вшанували загиблих правоохоронців. *Міністерство внутрішніх справ*: [сайт]. URL: http://mvs.gov.ua/ua/news/9574_U_stolici_vshanuvali_zagiblih_pravoohoronciv_FOTO_VIDEO.htm.

211. Уилбер К. Интегральная психология. Сознание, Дух, Психология, Терапия / [пер. с англ.]; под ред. А. Киселева. М.: АСТ, 2004. 412 с.

212. Фёдорова Ю. П. Психологическое сопровождение личностного развития младших школьников в частной школе: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Курск, 2003. 18 с.

213. Феномен религиозности. Социально-психологические особенности проявления религиозности у современной молодёжи (на примере христиан и мусульман г. Москвы. *Студенческая библиотека онлайн*: [сайт]. URL: http://studbooks.net/591525/sotsiologiya/fenomen_religioznosti].

214. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции / [пер. с нем. Г.В. Барышниковой]; под ред. Е. Е. Соколовой, Т. В. Родионовой. М.: Азбука-Аттикус, 2011. 480 с.

215. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни. Санкт-Петербург: Азбука-классика, 2007. 220 с.

216. Фрейд З., Брейер Й. Очерки об истерии (Этюды об истерии). [2-е изд.]. Лейпциг и Вена: Франц Дойтикке, 1909. 77 с.

217. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. М.: Эксмо, 2003. 252 с.

218. Фромм Э. Искусство любить. Исследование природы любви / [пер. Л. А. Чернышевой]. М.: Педагогика, 1990. 64 с. URL: <http://lyubarov.com/upload/files/%D0%AD%D1%80%D0%B8%D1%85%20%D0%A4%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%BC-%D0%98%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%BB%D1%8E%D0%B1%D0%B8%D1%82%D1%8C->

[E.Fromm.The%20Art%20of%20loving.%D0%9C-%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%BA%D0%B0-1990.pdf](http://www.psychology.com/09F00B500B400B000B300BE00B300B8D00BA00B0-1990.pdf)

219. Хорни К. Женская психология / [пер. с англ.]. Санкт-Петербург: ВЕИЛА, 1993. 222 с.

220. Хорни К. Новые пути в психоанализе / [пер. с англ. А. Боковинова]. М.: Академический Проект, 2007. 240 с. URL: http://www.psychology.com/lib/horney/npvp/npvp_17.html

Отформатировано: Шрифт: 12 пт

221. Хоружий С. С. Диптих безмолвия. Аскетическое учение о человеке в богословском и философском освещении. М.: Центр психологии и психотерапии, 1991. 136 с.

222. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 144 с.

223. Шифнер Н.А., Бобров А.Е., Кулыгина М.А. Клинико-динамическая характеристика расстройств адаптации у студентов. *Ученые записки Санкт-Петербургского государственного университета им. акад. И.П. Павлова*. 2011. Т. XVIII. №4. С.64–66.

224. Шефов С. А. Психология горя. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 144 с.

225. Щербинін С. В. "Жіноче право" у контексті давньоруської звичаєво-правової культури. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2013. № 3. С. 110–114. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2013_3_28

226. Эллис А. Гуманистическая психотерапия : рационально-эмоциональный подход / [пер. с англ.]. Санкт-Петербург: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 272 с.

227. Эпикур. Главные мысли. XXXIX. *Материалисты Древней Греции. Собрание текстов Гераклита, Демокрита и Эпикура*. М., 1955. С. 213–218.

228. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / [пер. с англ. А.Д. Андреевой, А.М. Прихожана, В.И. Ривовш]. М.: Прогресс, 1996. 344 с.

229. Эшби У. Р. Конструкция мозга. Происхождение адаптивного поведения. М.: Иностранная литература, 1962. 397 с.

230. Юнг К. Г. Критика психоанализа / [пер. с нем. и англ.]; под. общей ред. В. Зеленского. Санкт-Петербург: Академический проект, 2000. 304 с.
231. Юридична психологія: вступ до спеціальності: мультимедійний навч. посіб. *Національна академія внутрішніх справ*: [сайт]. URL: http://www.naiu.kiev.ua/books/vstup_spec/new-page-2/rozdil3/tema_3_3.html
232. Ягупов В.В. Військова і соціальна психологія : навч. посібник. Київ: Київський університет, 2000. 522 с.
233. Ягупов В.В. Морально-психологічне забезпечення. Київ: ТанDEM, 2002. 349 с.
234. Якобсен Б. Жизненный кризис в экзистенциальной перспективе: могут ли травма и кризис рассматриваться как помощь в личном развитии? / [пер. с англ. М. Багдонене]. *Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии*: сб. / [сост. Ю. Абакумова-Кочюнене]. Бирштонас-Вильнюс, 2005. Т. 2. С. 101–112. URL: <http://hpsy.ru/public/x2267.htm>
235. Ялом И. Д. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / [пер. с англ. А. Петренко]. М.: ЭКСМО, 2008. 352 с.
236. Ялом И. Истории для души. М.: ЭКСМО, 2009. 832 с. (Серия: Практическая психология).
237. Ялом И. Д. Шопенгауэр как лекарство / [пер. Л. Махалина]. М.: Эксмо, 2006. 542 с. URL: http://www.psychol-ok.ru/lib/yalom/hkl/hkl_01.html
238. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия/ [пер. с англ. Т. С. Драбкиной]. М.: Класс, 1999. 576 с. URL: <http://www.psylib.ukrweb.net/books/yalom01/index.htm>
239. Ялтонский В. М., Сирота Н. А. Психология совладающего поведения: от века двадцатого в век двадцать первый (развитие, достижения, проблемы, перспективы). *Совладающее поведение : современное состояние и перспективы* / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М., 2008. С. 21–54.
240. Ясперс К. Собрание сочинений по психопатологии : [в 2 т.]. М. : Академия ; Санкт-Петербург : Белый Кролик, 1996. Т. 2. 256 с.

241. Яценко Т. С., Глузман О. В., Калашник І. В. Глибинна психологія : діагностика та корекція тенденції до психологічної смерті: навч. посібник. Ялта : ПБВ КГУ, 2008. 204 с.

242. Aguilera D., Messick J. Crisis Intervention : Theory and Methodology. Sanrt Zouis Mosby, 1982. 4th

243. Averill I. R. Grief: Its nature and significance. *Psychological Bulletin*. 1968. № 70. P. 721–748.

244. Barlow D. Anxiety and Its Disorders. The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. New York: The Guilford Press, 1988. 65 p.

245. Bowlby J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness, and depression*. NewYork: Basic Books.

246. Bronisch T, Hecht H. Validity of adjustment disorders comparison with major depression. *J Affect Dis* 1989; 17 (3): 229–36.

247. DestroA. (2009). Grief, Bereavement, and Mourning in Cross-Cultural Perspective. URL: <https://www.encyclopedia.com/social-sciences/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/grief-and-mourning-cross-cultural-perspective>

Код поля изменен

248. Currier J. M., Neimeyer R. A., & Berman J. S. (2008). The effectiveness of psychotherapeutic interventions for the bereaved: A comprehensive quantitative review. *Psychological Bulletin*. 134. P. 648–661.

249. GallagherM., TraceyA., & MillarR. (2005). Ex-clients' evaluation of bereavement counseling in a voluntary sector agency. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. №78. P. 59–76.

250. GrootdeL.R.B. Ondersteuning bij verliesverwerking van uithet oogpunt van de nabestaande. *Masterthesis Klinische en Gezondheidspsychologie*. 2011

251. GuiauxM. (in progress). *Conjoint developments in personal networks and loneliness after widowhood*. PhD Thesis, University of Amsterdam, The Netherlands.

252. Hartman D., ZimmeroffD. Higher Stages of Human Development. URL: http://031ee85.netsolhost.com/images/Journal_11-2_Higher_Development.pdf

Код поля изменен

253. Hu XL, Li XL, Dou XM, Li R. Factors Related to Complicated Grief among Bereaved Individuals after the Wenchuan Earthquake in China. *Chin Med J (Engl)*. 2015; 128(11):1438-43. URL:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4733770/>

Код поля изменен

254. Ito M, Nakajima S, Fujisawa D, et al. Brief measure for screening complicated grief: reliability and discriminant validity. *PLoS One*. 2012;7(2):e31209. URL:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3279351/>

Код поля изменен

255. Jacobson N. C., Lord K. A., Newman M. G. Perceived emotional social support in bereaved spouses mediates the relationship between anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders* 211 (2017) 83–91 Ng, Petrus & Ho, Wing-Chung & Tsun, Angela & Young, Daniel. (2014). Coping with bereavement of widows in the Chinese cultural context of Hong Kong. *International Social Work*. 59. 10.1177/0020872813509395.

256. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.

257. Jordan, J. R., & Neimeyer, R. A. (2003). Does grief counseling work? *Death Studies*. № 27. P. 763–786.

258. Jounger M, Frasch K, Becker T. Adjustment disorders – nosological state and treatment options. *PsychiatPrax*. 2008. 35 (5). P. 219–25.

259. Kawa S, Giordano J. A brief history of the diagnostic and statistical manual of mental disorders: issues and implications for the future of psychiatric canon and practice. *Philos Ethics Humanit Med* 2012; 13 (7).

260. de Keijser, A.J. (1997). *Sociale steun en professionele begeleiding bij rouw [Social support and professional counseling for the bereaved]*. Amsterdam: Thesis Publishers.

261. Kissane D., Sloan A. P., Family focused grief therapy – A Randomized Controlled Trial in Palliative Care and Bereavement. 5th Hong Kong Palliative Care Symposium, 2008. URL: <http://www.fmshk.org/database/articles/p5p6newsletteroct08familyfocusedgrieftherapydemoral.pdf>

262. Lange S. Hope. Carlson C. and Blackswell B. *Behavioral concepts and nursing interventions*. Philadelphia: Lippincott, 1978.

263. Larson, D.G., & Hoyt, W.T. (2007). What has become of grief counseling? An evaluation of the empirical foundations of the new pessimism. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38, 347-355.

264. Leventhal H. The integration of emotion and cognition: A view from perceptual-motor theory of emotion, -in: M.S. Clark & S. T. Fiske (Eds.). *Affect and cognition*. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1982. P. 121-156.

265. Lichtenthal, W. G., Cruess, D. G., & Prigerson, H. G. (2004). A case for establishing complicated grief as a distinct mental disorder in the DSM-V. *Clinical Psychology Review*. № 24. P. 637-662.

266. Lindemann E. Symptomatology and management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry*. 1944. Vol. 101.

267. Maciejewski, P. K., Zhang, B., Block, S. D., & Prigerson, H. G. (2007). An empirical examination of the stage theory of grief. *Journal of the American Medical Association*. 2007. № 297. P. 716-723.

268. Mayers D. Big Ideas in Social Psychology and Religion. URL: www.davidmyers.org].

269. Meichenbaum D. Cognitive-behavior modification: An integrative approach. New York: Plenum Press, 1985. P. 06-207.

270. Milic J, Muka T, Ikram MA, Franco OH, Tiemeier H. Determinants and Predictors of Grief Severity and Persistence: The Rotterdam Study. *J Aging Health*. 2017;29(8):1288-1307. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5680907/>

271. [Moayedoddin B.](#), [Markowitz J.](#) Abnormal Grief: Should We Consider a More Patient-Centered Approach? *American Journal of Psychotherapy*, 01 Oct 2015, p 361-378.

272. Moustakas C. *Heuristic Research : Design , Methodology, and Applications*. Newbury Park, CA : Sage Publications. 1990. P. 111.

Код поля изменен

Код поля изменен

Код поля изменен

273. Neal A. National trauma and collective memory. Major events in the American century. N. -Y., 1998.

274. Neimeyer, R. A. (2000). Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies*, 24, 541–558.

275. Parkes, C. M. (2001). *Bereavement: Studies of grief in adult life* (3rd ed.). Philadelphia: Taylor & Francis.

276. Parkes, C. M. (2006). *Love and loss: The roots of grief and its complications*. New York: Routledge.

277. Parkes C. M. (1970) The First Year of Bereavement, *Psychiatry*, 33:4, 444–467.

278. Pierre J. M. The borders of mental disorder in psychiatry and the DSM: past, present, and future. *J Psychiat Pract.* 2010. № 16 (6). P. 375–86.

279. Prigerson H. G., Shear M. K., Frank E., Beey L. C., Silberman R., Prigerson, J. и др. Травматичное горе: конкретный случай травмы, вызванной потерей. *Американский журнал психиатрии*. 1997. № 154 (7). С. 1003–1009.

280. Rosenblatt P. C. Uses of ethnography in understanding grief and mourning. In *Bereavement: Its psychosocial Aspects*, ed. B. Schoenberg, I. Gerber, A. Wiener, A. H. Kutscher, D. Peretz, A. C. Carr, New York: Columbia University Press, 1975. P. 41–49.

281. Rosner R, Rimane E, Vogel A, Rau J, Hagl M. Treating prolonged grief disorder with prolonged grief-specific cognitive behavioral therapy: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 2018;19(1):241. Published 2018 Apr 20. doi:10.1186/s13063-018-2618-3.

URL:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5910599/>

Код поля изменен

282. Rothbaum, Fred, John Weisz, Martha Pott, Mikaye Kazuo, and Gilda Morelli. "Attachment and Culture: Security in the [United States](#) and Japan." *American Psychologist* 55, no. 10 (2000): 1093–1104.

Код поля изменен

283. Sanders C. (1989). *Grief: The mourning after*. New York: Wiley.

284. Sanders C. (1999). *Grief, the mourning after: Dealing with adult bereavement* (2nd ed.). New York: John Wiley.

285. Schwartzberg S. S., & Janoff-Bulman R. (1991). Grief and the search for meaning: Exploring the assumptive worlds of bereaved college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*. № 10. P.270–288.
286. Strain J. J., Diefenbacher A. Adjustment disorders: the conundrums of the diagnoses. *Comp Psychiat*. 2008. № 49 (2).C. 121–30.
287. Stroebe M., Schut H., & Stroebe W. (2007). Health outcomes of bereavement. *Lancet*, 370, 1960–1973.
288. Stroebe M. S., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. 1999. *DeathStud*.23:197 224.
289. Stroebe, M.S., Schut, H.A.W., & Stroebe, W. (2007). The health consequences of bereavement: A review. *The Lancet*, 370, 1960-1973
290. Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G., & Schut, H.A.W. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*. № 70. P. 1241-1249.
291. SchutH., StroebeM. Effectsofsupport, counsellingandtherapybeforeandaftertheloss: canwereallyhelpbereavedpeople? *PsychologicaBelgica*. 2010. № 50-1&2. P. 89-102.
292. Worden J. W. Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook forthe Mental Health Professional. SpringerPublishingCompany, 2001. 158 p.
293. Yomogida, Yukihtoetal. “The Neural Basis of Changing Social Norms through Persuasion” *Scientific reports* vol. 7,1 16295. 24 Nov. 2017.

ДОДАТКИ

Додаток А

Напівструктуроване інтев'ю для діагностики складових ускладненого горя

1. Я так багато думаю про цю людину, що мені важко виконувати повсякденні обов'язки ...
2. Спогади про людину, яка померла, завдають мені страждання ...
3. Я не можу прийняти смерть людини, яка померла ...
4. Я сумую за людиною, яка померла ...
5. Мене тягне в місця і до речей, пов'язаних з людиною, яка померла ...
6. Я не можу не відчувати злість з приводу його / її смерті ...
7. Я не вірю в те, що трапилося ...
8. Я приголомшений (а) і вражений (а) тим, що трапилося ...
9. З тих пір як він / а помер (ла), мені важко довіряти людям ...
10. З тих пір як він / а помер (ла), я втратив (а) здатність піклуватися про інших людей або я відчуваю, що віддаляюся від людей, про яких дбаю ...
11. Я роблю все, що в моїх силах, щоб уникнути нагадувань про померлого ...
12. Я відчуваю, що життя порожнє без померлого ...
13. Померлий розмовляє зі мною ...
14. Померлий постає переді мною ...
15. Я відчуваю, що несправедливо жити, коли ця людина померла ...
16. Я відчуваю гіркоту в зв'язку зі смертю цієї людини ...
17. Я заздрю тим, хто не втратив близьку людину ...
18. Мені самотньо більшу частину часу, з тих пір як він помер ...
19. Я відчуваю, що ніхто не може тобі допомогти в цій ситуації ...
20. Я відчуваю постійне роздратування і гнів ...
21. Мені здавалося, що все, що сталося зі мною начебто не було насправді або все, що тоді відбувалося, було нереальним ...
22. Мені було важко зосередити увагу на чому-небудь ...

23. Мені снилися важкі сни про те, що зі мною сталося...

24. Мені було важко заснути...

25. Я не відчувала необхідності будувати плани на майбутнє...

26. Я відчуваю що в мене «немає завтрашнього дня»?

27. Я втратила інтерес до занять, які були колись важливими або приємними...

Таблиця А 1.

Соціально-демографічні характеристики вибірки.

Параметри	Кількість
Вік	
<30	12
31-49	217
>50	1
Освіта	
вища	178
середня	62
Географія	
Київська обл.	75
Харківська обл ..	36
Донецька обл ..	35
Одеськая обл ..	27
Волинська обл.	26
Чернігівська обл ..	17
Дніпропетровська обл ..	15
Львівська обл ..	9
Кількість дітей	
Немає	2
1 дитина	134
2 дітей	97
3 і більше	7
Поточний статус роботи	
Постійна робота	112
Тимчасова робота	42
Немає роботи	86

Таблиця А.2.

*Відмінності між результатами формуючого та констатуючого експерименту
в ЕГ та КГ тест Роджерса-Даймонда*

Шкалы	ЭГ – разница тест-ретест				КГ – разница тест-ретест				Ретест разница ЭГ и КГ		
	Среднее значение	Разница значения	t	p	Среднее значение	Разница значения	t	p	Разница значения	t	p
Адаптивность	131,25/ 143,0	-11,75	-2,668	0,076	132,2/ 138,6	-6,4	-1,009	0,370	4,4	0,464	0,657
Дезадаптивность	79,0/ 83,75	-4,75	-0,927	0,422	82,6/ 88,6	-6,0	-1,443	0,223	-4,85	-0,339	0,745
Лживость "-"	19,75/ 20,50	-,75	-,333	0,761	19,0/ 20,8	-1,8	-0,885	0,426	-0,3	-0,188	0,857
Лживость "+"	12,75/ 16,0	-3,25	-2,263	0,109	14,0/ 15,4	-1,4	-0,649	0,552	0,6	0,360	0,729
Принятие себя	47,25/ 47,0	0,25	0,047	0,966	46,0/45,2	0,8	0,191	0,858	1,8	0,392	0,707
Непринятие себя	10,75/ 13,5	-2,75	-0,641	0,567	10,75/13,5	-2,75	-0,641	0,567	1,1	0,413	0,692
Принятие других	19,0/ 24,0	-5,0	-2,357	0,100	19,0/23,6	-4,6	-2,720	0,053	0,4	0,198	0,848
Непринятие других	19,0/ 16,25	2,75	1,718	0,184	19,8/17,8	2,0	1,380	0,240	-1,55	-,325	0,755
Эмоциональный комфорт	26,5/ 30,5	-4,0	-0,819	0,473	25,2/29, 0	-3,8	-1,003	0,372	1,5	0,321	0,757
Эмоциональный дискомфорт	17,25/ 16,5	0,75	0,365	0,740	17,6/18,6	-1,0	-0,423	0,694	-2,1	-0,749	0,478
Внутренний контроль	55,5/ 60,25	-4,75	-0,864	0,451	57/60,4	-3,4	-0,761	0,489	-0,15	-0,017	0,987
Внешний контроль	20,25/ 24,0	-3,75	-5,000	0,015	20,8/25,2	-4,4	-5,047	0,007	-1,2	-0,188	0,856
Доминирование	9,5/ 12,0	-2,5	-1,014	0,385	9,6/10,8	-1,2	-0,519	0,631	1,2	0,678	0,520
Ведомость	12,0/ 13,5	-1,5	-1,000	0,391	14/13,6	0,4	0,180	0,866	-0,1	-0,067	0,948
Экспатизм (уход в себя)	18,5/ 15,5	3,0	4,243	0,024	16,6/14,4	2,2	2,269	0,086	1,1	0,364	0,727

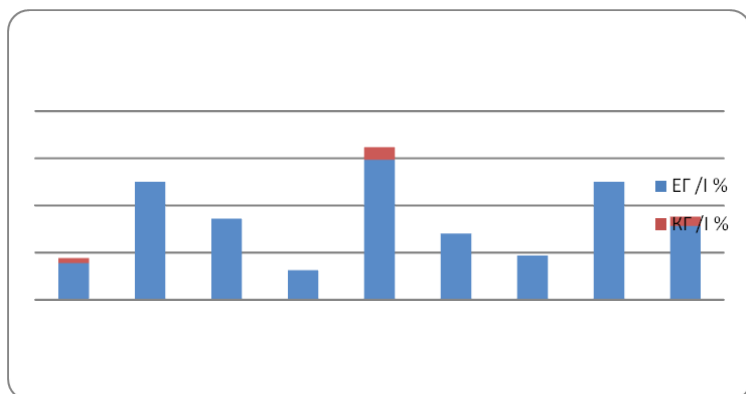


Рис. А.1. Показники первинного тестування копінг – стратегій.

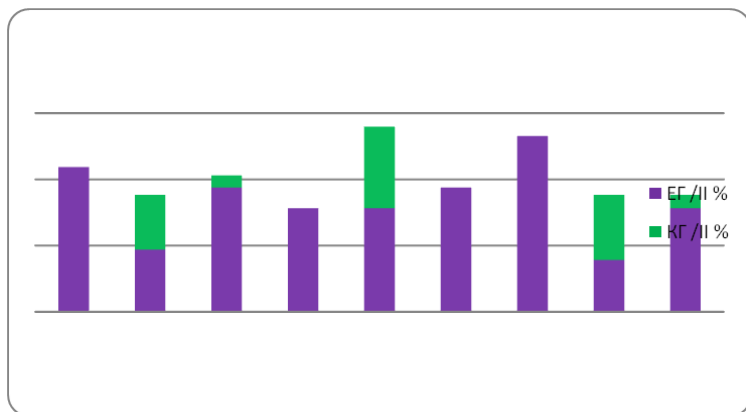


Рис.А.2..Показники другого тестування копінг-стратегій

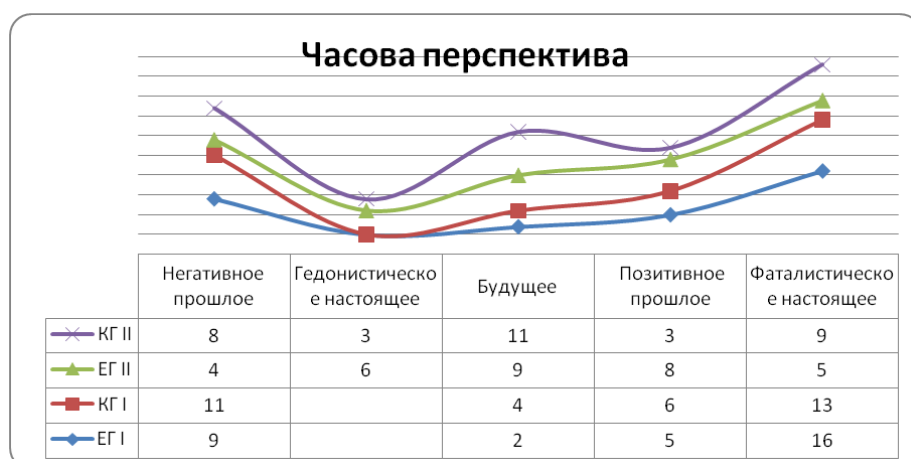


Рис.А.3Динаміка показників часової перспективи.

Таблиця А.3.

Відмінності між результатами формуючого та констатуючого експерименту - тест Кеттела

Індекс	Технічна назва	Побутове позначення	t	p
1. A	Шизотимія - афектотимія	Замкнутість - товариськість	-0,429	0,676
2. B	Інтелект - високий інтелект	Конкретне мислення - абстрактне мислення	-0,429	0,257
3. C	Слабке «я» - сила «я»	Емоційна нестабільність - емоційна стабільність	-1,190	0,909
4. E	Покірність - доміантність	Підпорядкованість - доміантність	-1,190	0,774
5. F	Дісургензія - сургензія	Стриманість - експресивність	-0,117	0,554
6. G	«Над-я» - слабкість «над-я» - сила	Низька нормативність поведінки - висока нормативність поведінки	-0,117	0,916
7. H	Трекція - пармія	Нерішучість - сміливість	0,294	0,688
8. J	Харрея- премсія	Реалізм - чутливість	0,294	0,885
9. L	Алакс - претензія	Підозрілість - довірливість	-0,608	0,799
10. M	Праксернія - аутія	Практичність - мрійливість	-0,608	0,317
11. N	орієнтація фортріднесс - ревднес	Прямолінійність (наївність) - проникливість (штучність)	0,108	0,779
12. O	Гіпертімія - гіпотимія	Спокій - тривожність	0,108	0,354
13. Q1	Ригідність - гнучкість	Консерватизм - радикалізм	0,411	0,701
14. Q2	Соціабельність - самодостатність	Конформізм (залежність від групи) нонконформізм (самостійність)	0,411	0,848
15. Q3	Імпульсивність - контроль бажань	Низький самоконтроль - високий самоконтроль	-0,148	0,755
16. Q4	Нефрустрірованность - фрустрированность	Розслабленість - емоційна напруженість	-0,148	0,904

Таблиця А.4.

*Відмінності між результатами формуючого та констатуючого експерименту
тест самовідношення Століна*

Шкала	Mean	Mean	Mean Difference	t	p
Інтегральна	82,0957	83,2400	-1,14429	-,139	,892
Самоповага	70,9529	63,3343	7,61857	-,139	,892
Аутосимпатія	82,9043	88,1429	-5,23857	,502	,625
Відношення від інших	49,9514	57,4757	-7,52429	,502	,625
Самоінтерес	76,4743	73,3043	3,17000	-,990	,341
Самовпевненість	65,4271	63,0957	-18,23714	-,990	,343
Відношення інших	44,3800	51,2371	-6,85714	-,653	,526
Самоприйняття	76,4300	83,0024	-6,57243	-,653	,529
Самопослідовність	70,1414	67,0143	3,12714	,260	,799
Самозвинувачення	45,6671	36,1929	9,47429	,260	,800
Самоцікавість	71,9043	81,2857	-9,38143	-1,768	,102
Саморозуміння	67,6686	65,7143	-24,14429	-1,768	,115

Таблиця А.5.

*Відмінності між результатами формуючого та констатуючого
експерименту тест СЖО*

Шкала	Mean	Mean	Mean Difference	t	p
Цілі	84,1429	99,0000	-14,85714	-1,233	,241
Прогрес	75,4286	75,8571	-,42857	-,068	,947
Результат	64,5714	66,8571	-2,28571	-,250	,807
Локус_контроля_Я	56,0000	60,5714	-4,57143	-,628	,542
Локус_контроля_Життя	77,8571	81,5714	-3,71429	-,290	,777
Загальний показник	265,1429	278,8571	-13,71429	-,573	,577

Таблиця А.6.

Ранжування характеристик Я-концепції

	тест				ретест			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	найменування	кількість	найменування	кількість	найменування	кількість	найменування	кількість
1.	сімейний статус	91	сімейний статус	96	сімейний статус	91	сімейний статус	94
2.	професійний статус	58	професійний статус	57	моральні якості	68	інтелектуальні якості	71
3.	моральні якості	55	моральні якості	56	емоційні якості	61	емоційні якості	64
4.	емоційні якості	51	емоційні якості	52	професійний статус	56	моральні якості	62
5.	ціннісні орієнтації	48	інтелектуальні якості	49	ціннісні орієнтації	49	професійний статус	59
6.	інтелектуальні якості	43	ціннісні орієнтації	45	громадянство	37	громадянство	39
7.	громадянство	39	громадянство	38	власне ім'я	33	ціннісні орієнтації	37
8.	людина	32	людина	32	людина	32	самотність	32
9.	власне ім'я	30	власне ім'я	31	самотність	31	людина	32
10.	гендерна приналежність	28	гендерна приналежність	28	гендерна приналежність	30	власне ім'я	30
11.	ситуативний стан	27	ситуативний стан	25	інтелектуальні якості	26	гендерна приналежність	29
12.	соціально-психологічні якості	24	соціально-психологічні якості	25	соціально-психологічні якості	22	соціально-психологічні якості	29
13.	соціальний статус в групі	22	соціальний статус в групі	21	вольові якості	24	вольові якості	27
14.	деструктивність особистісного психологічного часу	15	деструктивність особистісного психологічного часу	16	я-асоціативне	21	самовідношення	19
15.	самовідношення	14	самовідношення	11	самовідношення	19	деструктивність особистісного психологічного часу	18

Додаток Б**Блок І.*****Рефлексуюча арт-терапевтична методика «Сніжинка» (к.п.н. В.Назаревич)***

При роботі з втратою душевний біль є причиною неконтрольованого виписку емоцій. Запропонована методика структурує біль і дає можливість в подальшому працювати з емоціями.

Матеріал: альбом для малювання, олівці, фарби.

Інструкція: Намалюйте сніжинку. Зверніть увагу на внутрішні відчуття. Намагайтесь перенести їх на папір.

Блок II.***Зцілюючі листи.***

1. *Зцілюючі листи.* Перший лист людина пише про свої почуття, переживання, події та їхній вплив на життя. Другий лист – відповідь людини, якій вона писала. Це листування може виглядати у формі діалогу.

2. *«Лист, у якому я кажу тобі «дякую».* Усе, що ми не встигли сказати коханій людині за життя, ми можемо висловити в цьому листі.

3. *Лист померлому.* Використовується для більш адекватного продовження спілкування з померлим. У цих листах можна розповідати про повсякденні події, а також поміркувати, що стало зрозуміло про смерть, помирання, визначити ставлення до цих явищ.

4. *Послання небес.* Це важливе повідомлення, яке посилає тому, хто пише, його несвідоме, «Над-Я».

5. *Лист із майбутнього.* У цьому листі учасники повинні поглянути на своє теперішнє з майбутнього, де всі проблеми сьогодення вже розв'язано.

6. *Лист від власного «Я».* Ця вправа дає змогу, використавши власні ресурси, отримати зцілення, розраду та допомогу з глибин власного несвідомого.

7. *Лист власному «Я».* Ця вправа корисна, коли людина відчуває невпевненість, їй важко прийняти рішення. У листі учасники звертаються до своєї внутрішньої інстанції.

Вправа «Напружені пози» (Біоенергетика В. Райх)Крыжановская Л. М.

Методы Психологической Коррекции Личности, Учебник Для Вузов (Бакалавриат) ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2015

Встаньте, ноги на ширині плечей, коліна злегка зігнуті; зігніть НЕ перенапружуючись, торкаючись руками підлоги. Дайте своєму тілу і рукам вільно висіти. Зберігайте цю позу протягом декількох хвилин. Може бути, ваші ноги почнуть вібрувати або тремтіти; ви можете помітити інші зміни в тілі. Зберігайте вільне природне дихання, не прагніть зробити що-небудь, викликати що-небудь.

Повільно піднімаючись, виходьте з цього положення, відчуваючи, що спина випрямляється, хребець за хребцем.

Нахилитися, дозволяючи собі згинати ноги так, як це зручно, потім, торкаючись руками підлоги, спробуйте випрямляти ноги, повільно і поступово, виявляючи положення, в якому вони починають тремтіти.

Спробуйте прийняти позу, при якій хребет зігнеться у зворотному напрямку.

Поставте кулаки на поперек і прогніться назад. Шия, як і в попередній вправі, повинна бути розслабленою, а голова вільно звисати назад. Дихайте вільно.

Ці вправи призначені для енергетизації частин тіла, які хронічно напружені. Згідно біоенергетичної теорії тремтіння, зазвичай супроводжує ці пози, - показник енергетизації м'язів, що стискаються захисним панциром.

Створення мандали (Копитін А.І.).

Ця методика використовується як в індивідуальній консультації так і в груповій терапії.

Матеріали: альбом, кольорові олівці або пастельні крейди (набір з 24, 36 або 48 кольорів), акварельні фарби, паперова тарілка приблизно 27 см в діаметрі і простий олівець, щоб її обводити.

Інструкція: Спочатку треба накреслити (обвести) коло, а потім, починаючи з центру, заповнити зображенням весь внутрішній простір.

Візьміть кольорову пастельну крейду або олівець і намалуйте в центрі кола що-небудь, не замислюючись, ніби рука сама водить. Виберіть кольори, які найбільшою мірою приємні вам в даний момент. Сфокусуйте увагу на

намальованому і подумайте, яку наступну дію воно вам підказує. Піддайтесь першому імпульсу. Отримуйте задоволення від процесу.

Зовнішні кордони кола не є для вас нездоланною перешкодою. Якщо ви хочете вийти за їх межі, ви можете це зробити - це ваше коло.

Коли ви закінчите малювати, підпишіть малюнок і поставте дату, а також вкажіть, де знаходиться верхня частина зображення.

Блок III.

Методика «Психоаналіз комплексу тематичних малюнків»(Авторська методика Яценко Т.С. Яценко Т. С. Глибина психологія : діагностика та корекція тенденції до психологічної смерті. Навч. посіб. /Т. С. Яценко, О. В. Глузман, І. В. Калашник. – Ялта : РВВ КГУ, 2008. – 204 с.), яка спрямована на отримання особистісної значущої інформації стосовно системної впорядкованості психічних процесів та енергетичної спрямованості неусвідомлюваних тенденцій поведінки. Художня майстерність не відіграє вирішальної ролі в глибинному пізнанні, яке будується на аналізі та діагностичній взаємодії з автором.

Тематика комплексу психомалюнків наведена

1. Сприйняття нещастя, сприйняття щастя (можна розділити один лист).
2. Сприйняття близькими і оточуючими мого неіснування.
3. Будинок, дерево, людина.
4. Дорога мого життя.
5. Минуле, до якого не хотілося б повертатися.
6. Драматична подія мого життя.
7. Ідеальна сім'я.
8. Як мене бачать (бачили в минулому) батьки; як я бачу сам себе.
9. Як мене бачать люди, як я бачу сам себе.
10. Як мене бачать в службовій ситуації.
11. Карта внутрішнього світу (можуть бути позначення, типові для карти).
12. Конфлікт (розлучення).
13. Криза і етапи виходу з неї.
14. Моє майбутнє.
15. Мій звичайний емоційний стан.

16. Моє минуле.
17. Мій звичайний день.
18. Мої бажання, мої можливості.
19. Мій партнер по спілкуванню (сексуальний партнер).
20. Моя мрія.
21. Моя сім'я тепер; ідеальна сім'я.
22. Чоловік, жінка та я.
23. Найбільш значима для мене людина.
24. Неіснуюча тварина.
25. Звичайний психічний стан близьких мені людей.
26. Самотність.
27. Минуле, яке не можна виправити.
28. Психологічно неіснуюча для мене людина.
29. Радісний день в сім'ї.
30. Сім'я під час моєї відсутності. Я поза сім'єю.
31. Казка про моє життя.
32. Людина, яку я люблю (не люблю).
33. Людина, яку я поважаю (не поважаю, боюся).
34. Людина, яку я відчужую.
35. Що було до мого народження.
36. Емоційне сприйняття близькими людьми один одного.
37. Я - реальне; Я - ідеальне.
38. Я в сім'ї батьків; Я поза сім'єю.
39. Я йду назустріч біді.
40. Я серед жінок.
41. Я серед чоловіків.
42. Тату (власне) і Тату Провини.

Ця методика дозволяє виявити розбіжність логіки свідомого з логікою несвідомого, що активує особистісне протиріччя, або внутрішній конфлікт.

Інтерпретація малюнків і вільна асоціація образів дозволяє визначити імперативний вплив інфантильних факторів на поведінку суб'єкта.

Методика «Зцілення внутрішньої дитини».

Матеріали – колода метафоричних карт Personita, або інші колоди з зображенням дітей. Ми використовували добірку фото дітей різного віку в різних емоційних станах. Додатково використовується будь-яка ресурсна колода, або колода Persona

Методика направлена на роботу з внутрішньою дитиною, дає можливість виправити емоційну реакції на травмуючі події в ситуації тут і зараз і знайти ресурс на трансформацію.

Роботу проводимо крок за кроком – дослідження травмованої дитини, зцілення внутрішньої дитини, прийняття зціленої дитини (або зустріч з Золотою Дитиною).

Інструкція: 1. Виберіть з колоди:

дитину, яку карали;

дитину, яку хвалили батьки та інші дорослі;

дитину, якій зараз важко або страшно.

дитину, яку люблять;

дитину, яка Вам подобається;

дитину, яка близька Вам.

2. Розкажіть історію кожної дитини.

3. Хто на вашу думку потребує допомоги?

4. Хто або що може допомогти цій дитині? (вибирається з додаткових колод або робиться малюнок власноруч).

5. Опишіть карту, розкажіть її історію, чим можете допомогти дитині і як це можна зробити?

6. Що відчуває дитина, коли їй надали допомогу? Яка вона зараз?

7. Зробіть композицію з усіх карт, наприклад «коло друзів» або «який я був, який я є, який я буду». Можна доповнити композицію новими картами, які доповнять, розкриють характер або нададуть ресурс.

8. Що Ви тепер відчуваєте?

Реімпринтинг(заМ.Н.Горєєвим)

Ця техніка дозволяє змінити висновки стосовно досвіду, в результаті якого у людини склалися ті чи інші переконання. Імпринтинг – це фіксування в пам'яті досвіду, який мав велике значення, що надалі включає неусвідомлюване рольове моделювання інших людей, які були значущі в тій ситуації. Ситуації імпринта виглядають як такі, що не можна вирішити.

Основна мета вправи – виявлення та нове формування інтенсивного переживання негативної події або ситуації.

Інструкція:

1. Виберіть на підлозі лінію та визначте її як Лінію Життя, відмітивши точки теперішнього часу, народження і майбутнього. Від третьої особи опишіть лінію як можна докладніше (колір, ширина, які країтощо)
2. Асоціюйтесь з сьогоденням на Лінії Життя та опишіть її в майбутньому і минулому. Якщо є в минулому якісь темні плями – розкажіть про них докладніше.
3. Вийдіть в дисоціацію і опишіть образ себе «нового» в майбутньому. Заякоріть цей стан.
4. Подивіться на проблемну ситуації в теперішньому стані і увійдіть в неї. Опишіть що ви бачите, що чуєте, які відчуття в тілі?
5. Рухаючись по лінії часу в минуле, відмічаємо місця, які ідентичні по відчуттям проблемі. У разі сильних емоцій дисоціюйтеся – вийдіть за лінію і можете трошки пострибати, помахати руками, ніби намагаючись струсити цей стан (потім поверніть клієнта на лінію). Опишіть свій стан на кожному етапі. Перший досвід зазвичай має більш інтенсивне емоційне забарвлення і є джерелом наступних переживань. Опишіть цей перший досвід: що ви бачите, що чуєте, які відчуття в тілі?
6. Виявіть, якого ресурсу не вистачило вам для адаптивного переживання і дайте його собі у будь-якому вигляді.

7. Асоціюйтеся з тим собою, який вирішив проблему в минулому. Як змінилася лінія життя? Пройдіть в теперішній час, зупиняючись на відмічених ситуаціях. Як тепер ви себе відчуваєте? Що змінилося?

8. Відчуйте себе у сьогоденні такою людиною, яка володіє новими здатностями і можливостями.

9. Приєднайтесь до майбутнього.

Блок IV.

Методика «Діалог зі сном»(Караяни А.Г., Корчемный П.А. Психологическая помощь в кризисных состояниях.

М.: ВУ, 2010.)

Мета: осмислення функції сну; позитивна оцінка функції сну.

В основі методики лежать принципи роботи з «гештальт-стільцями».

Інструкція: Присядьте на один зі стільців. Уявіть на стільці, що стоїть навпроти, свій сон. Коли образ сну буде найбільш яскравим, подайте сигнал (наприклад, підніміть вгору великий палець). Привітайте сон і задати йому питання, які вас цікавлять.

Потім пересядьте на протилежний стілець, уявіть себе самого своїм сном і дайте відповідь на поставлене запитання.

Зміст. Зміна позицій відбувається до того часу, поки клієнт не задасть питання «Навіщо ти мені снишся?» і не отримає на нього відповідь, що вказує будь-яку корисну функцію сну (сигнальну, попереджувальну, інформувальну, охоронну, мобілізуючу, спонукальну). Після цього, клієнт дякує своєму сну і прощається з ним.

Вправа «Пошук сенсу життя» (Н.Д. Лінде Емоційно-образна терапія(теорія і практика) Москва, 2004)

Мета: сформувати позитивний образ сенсу.

Інструкція. Сядьте в зручну позу. Уявіть, що відсутній сенс життя знаходиться настільки далеко, що ви відчуваєте свою ізольованість від нього, і настільки близько, що ви можете досить ясно його відчувати (тобто бачити чи чути, або просто відчувати його присутність). На що він схожий? Перше, що виникає у вашій уяві, і буде правильною відповіддю. Вивчіть образ, що виник,

поговоріть з ним. Зрозуміло, що відсутній сенс життя повинен представлятися чимось надзвичайно прекрасним, енергетично сильним. Сенс життя дійсно дає багато енергії, спокою, впевненості. Якщо ви впевнені, що сенсу життя немає, то це означає, що ви насправді знаєте, чого вам бракує, але ви заперечуєте його існування. Тому ця відмовка не годиться, ви все одно можете уявити те, чого, як вам здається, не існує, але в принципі бажано для вас.

Які перешкоди існують між вами і вашим сенсом життя? На що вони схожі, що вони повідомляють вам, як обґрунтовують відсутність контакту між вами і сенсом життя? Знайдіть контраргументи і інші способи подолання перешкод. Якщо це не діє, то дозвольте самому змісту зруйнувати одну перешкоду за іншою, наблизитися до вас і увійти в ваше тіло. Відчуйте, як сенс життя увійшов в вас і з'єднався з вами. Як змінився ваше стан? Чи відчуваєте ви себе спокійніше, впевненіше, сильніше? Нехай це відчуття закріпиться і пошириться по всьому вашому тілу.

Блок V.

Методика «Модель особистісної сфери» (Шмідек Р.)[<http://psy-clinic.info/index.php/testy/257-metodika-model-lichnostnoj-sfery-shmidek-r>]

Методика «Модель особистісної сфери» є клінічним проєктивним рисунковим тестом, за допомогою якого можна аналізувати позицію людини в її соціальних відносинах. Ця методика була розроблена австрійським психіатром Р. Шмідеком і використовувалася ним при обстеженні підлітків і дорослих.

Тестовий матеріал: Випробуваному пропонується чистий аркуш білого паперу, в центрі якого зображено невелике коло.

Інструкція. Це (вказується на коло) Ви (символ вашого «Я»). Зобразіть навколо себе всіх людей, які є або були значущими для Васі Вашого життя. Ви можете зобразити їх як хочете - декількома штрихами, як символ, як геометричну фігуру, як людську фігуру. Як малювати - Ваша справа, тут зовсім неважливо, добре чи погано Ви малюєте. Якщо якісь події, ідеї або речі представляють або представляли для Вас особливе значення, включіть їх в малюнок. Напишіть ім'я або назву кожній людині, події або об'єкту, щоб було видно, хто або що це. Щоб

показати, наскільки для Вас значимі і важливі люди, події чи об'єкти, Ви можете намалювати від однієї до трьох сполучних ліній між Вами і ними відповідно до ступеня важливості. Одна лінія - при відносній важливості, дві - при більшій важливості, три - при найбільшій важливості. Якщо ці відносини були перервані, позначте це поперечними штрихами поперек сполучних ліній. Один штрих - при відносно слабких порушеннях відносин, два - при досить серйозних, три - при дуже серйозних порушеннях відносин.

Час малювання не обмежується. Отриманий малюнок служить основою для докладної бесіди про систему міжособистісних відносин. Крім того, можуть бути використані деякі стандартні принципи аналізу малюнків.

Отриману на основі виконання цього завдання схему відносин автор методики Р. Шмідек іменує особистісної сферою. Це поняття близьке за змістом до поняття «соціального атома» Дж. Морено, проте відрізняється тим, що виходить за рамки чисто соціально-психологічних відносин, оскільки охоплює і так звані «креативні моменти» (термінологія Р. Шмідека) - не тільки людини справжнього моменту, але також значущі відносини в минулому, а також ідеї, речі і ставлення до них. Оскільки методика дає випробуваному велику свободу в зображенні особистісного простору, при інтерпретації результатів (на відміну від результатів стандартизованих тестів) завжди необхідні інтуїція і великий діагностичний досвід.

Додаток В***Тренінг саморегуляції.***

Здатність до саморегуляції психічних станів одна з найважливіших життєво необхідних психічних і психофізіологічних якостей. Вона гарантує ефективність будь-якої діяльності, адаптивність до різних життєвих ситуацій, адекватність реакцій та поведінки. Зважаючи на це забезпечення розвитку здатності особливості керувати психічним станом та оволодіння прийомами свідомої саморегуляції мають важливість не тільки при роботі з наслідками травмуючої події, а і в профілактичних психологічних заходах, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, поліпшення психологічної атмосфери в суспільстві.

Програма тренінгового блоку «Саморегуляція емоційних станів» складена з урахуванням основної мети – отримання психотерапевтичного ефекту, а саме психічних змін які сприяють вирішенню кризових станів.

Програма тренінгу відповідає вирішенню наступних задач:

- навчальна та роз'яснювальна робота – інформування про основні поняття і функції саморегуляції, дати уявлення про проблеми і задачі, які вирішуються даними засобами.
- практична – здобуття та розвиток навичок самостійного контролю і регулювання емоційних станів, навчання прийомам активної саморегуляції, такими як управління увагою (зосередження, концентрація і перемикання), вільне оперування чуттєвими образами (тяжкість, тепло та ін.), довільна регуляція м'язового тону і дихання, а також зняття напруги.

Тренінг розраховано на 2 дні по 8 годин для групи 18-20 осіб. Проводиться у просторому приміщенні з достатньою кількістю стільців і карматів (для вправ на підлозі). Слухачі виконують вправи запозичені з психоаналізу, гештальт-терапії, арт-терапії, тілесної терапії та інших напрямків психологічної корекції. Участь в іграх та виконання вправ допомагає через емоційне переживання зрозуміти себе, знайти найбільш прийнятний спосіб вирішення існуючих проблем. Реалізовані в процесі тренінгу задачі сприяють підвищенню психологічної компетентності та впевненості в собі, а отриманні знання, вміння та навички в подальшому полегшать

деструктивний стан, підвищать адаптивність та стресостійкість. Концептуальною основою тренінгу є підхід до проблематики регуляції емоційних станів з позиції психології здоров'я, тобто ми впевнені, що особистість може зберегти себе і відновити після психологічної травми за умови фізичного і психологічного здоров'я. Програма тренінгу базується на теорії збереження ресурсів згідно з якою кожна людина володіє достатньою кількістю зовнішніх та внутрішніх ресурсів, тому розвиток ресурсів дає можливість учасникам групи в подальшому використовувати адаптивні допінг-стратегії у взаємодії в суспільстві.

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.

Подання ведучого. Тренер представляється учасникам семінару, знайомить з темою тренінгу, повідомляє про режим роботи.

Знайомство. Включення в роботу, зняття напруги, створення групової довіри та прийняття.

Прийняття правил групи.

Інструкція: учасники відповідають письмово на наступні питання:

- Що необхідно Вам як члену цієї групи, щоб відчувати себе комфортно добре? (Наприклад, бути лідером, керувати, знайти друзів, підтримку і т. Д).
- Яку користь Ви можете принести, як член цієї групи? Що хорошого Ви можете зробити для Ваших однокласників? (Наприклад, допомагати в навчанні).
- Одним з елементів згуртованого колективу є правила. Подумайте, які правила можна внести в Вашу групу, щоб перебування в ній було максимально комфортним, зручним?

Після того, як учасники дадуть відповідь на питання, можна запропонувати їм висловитися по кожному питанню. Після цього запропонувати їм скласти єдиний список правил їх групи (наприклад, шляхом голосування). Робота може проводитися також по мікрогрупам.

Правила роботи в групі можуть бути такими:

- спілкування в групі йде по типу «тут і тепер»;
- відмова від безособових форм в розмові або спілкуванні;

- акцент на почуттях;
- довірливість і щирість;
- конфіденційність - закритість інформації;
- безоціночність суджень;
- терпимість;
- зворотній зв'язок;
- відповідальність;
- турбота про себе.

Гра-знайомство «Презентація».

Мета. Знайомство учасників один з одним, розвиток партнерських взаємин.

Зміст. Група ділиться на пари, кожна з яких, вибравши зручний спокійне місце, протягом 10 хвилин (5 + 5) проводить взаємне інтерв'ю. Потім пари повертаються в коло і кожен представляє свого партнера. Після презентації можна запитати у людини, яку представляють, чи хоче він додати що-небудь до сказаного і чи коректно пролунала розповідь про нього.

Виявлення запиту учасників.

Варіант 1. З метою підвищення ефективності та виявлення інтересів групи тренер може провести анкетування. Обробивши результати опитування, тренер може повідомити їх групі для прийняття рішення про необхідність розширення або поглиблення тематики роботи або використовувати для коригування програми.

Рекомендації тренеру. Оскільки процедура обробки результатів анкетування не вимагає великих затрат часу, результати можуть бути повідомлені учасникам після першого 15-хвилинної перерви. Якщо попередньо заявлена програма зазнає унаслідок виявлення запиту будь-які зміни, тренер запитує групу про згоду.

Варіант 2. Група ділиться на кілька підгруп (по 4-5 чоловік), які, вислухавши кожного учасника, виносять спільне рішення про очікування підгрупи від тренінгу, групи, себе, тренера. По завершенні роботи в підгрупах учасники обговорюють в колі отримані результати.

Варіант 3. Очікування учасників записуються на аркушах ватману і вивішуються в аудиторії на всі дні роботи тренінгу. Виявлення запиту учасників можна проводити в традиційній формі: кожен по колу говорить про те, які питання і побажання у нього є.

Вправа «Малюнок вдвох»

Мета: формування партнерських відносин, розширення поведінкового репертуару кожного учасника.

«Для виконання вправи вам необхідно об'єднатися в пари. Постарайтеся вибрати людину менш знайому вам. Всі дії виконуються за інструкцією і мовчки, тобто розмовляти з партнером забороняється.

Інструкція: Візьміть на двох один аркуш паперу і одну ручку, якою будете малювати, тримаючись за неї вдвох. Ваше завдання не домовляючись з партнером, намалювати сюжетний малюнок. Час виконання - 3 хвилини.

Після закінчення роботи дайте назву своєму малюнку. Подякуйте партнера за спільну діяльність. Покажіть свій малюнок групі. Подивіться, що намалювали інші. Чи є подібності у малюнків? ».

Обговорення:

- Які емоції і почуття ви зараз відчуваєте?
- Що допомагало і що заважало вам виконувати завдання?
- Як ви розподіляли функції? Хто з вас був лідером?
- Чи схоже ваша поведінка зараз на те, що зазвичай відбувається з вами в групі?
- Які власні ідеї вам вдалося реалізувати і що не вийшло?

Мін- лекція – емоційний інтелект.

Практикум з елементами лекції – емоційний інтелект та саморегуляція психічних станів. Усвідомлення і прийняття своїх почуттів, опанування прийомів регуляції емоційних станів, оволодіння ефективними способами зняття внутрішньої напруги.

Тренер інформує групу про роль емоцій в житті людини. Можна запропонувати слухачам в робочому зошиті ряд цитат відомих психологів, педагогів, політичних діячів про необхідність розвитку емоційної сфери людини. Потім слухачі знайомляться з теорією емоційного інтелекту, розробленою Пітером Саловеем і Джеком Майєром. Тренер дає визначення даного поняття і розповідає про його структуру. Наводить результати досліджень з питання емоційного інтелекту, статистичні дані про його значущості в житті.

Вправа «Стежина емоцій».

Мета. Відпрацювання навички визначення емоційного стану групи.

Для виконання даної вправи необхідно підготувати наступні роздаткові матеріали. 1. Скласти список декількох емоцій і станів, які, на думку тренера, можуть бути притаманні учасникам семінарів (кількість перерахованих емоцій залежить від резерву часу, наявного для виконання вправи). 2. Заготовити аркуші формату А4, на кожному з яких крупно і чітко повинно бути написано назву однієї з перерахованих в списку емоцій. Після цього тренер розкладає на підлозі листи А4 з назвою емоцій.

Зміст. Кожен учасник отримує список емоцій і психологічних станів і на свій розсуд оцінює загальний емоційний стан групи, вибираючи із запропонованого тренером переліку від трьох до шести емоцій і ранжуючи їх. Потім списки відкладаються на час в сторону. Після цього тренер розкладає на підлозі завчасно заготовлені листи А4 з назвами емоцій. Перший учасник проходить шлях від однієї емоції до іншої, зупиняючись біля кожного листа, і розписується тільки під назвами тих емоцій і станів, які властиві саме йому в даний момент. Другий учасник ступає на «стежку емоцій» лише після того, як перший пройде хоча б половину шляху. Коли всі учасники подолають «стежку», вони повертаються в коло, а тренер складає емоційний портрет групи, відбираючи лише ті листи, на яких виявилось найбільша кількість підписей. Отриманий емоційний портрет повідомляється слухачам. Потім кожен учасник порівнює свій попередній прогноз емоційного стану групи (емоцій і станів, відмічений їм на попередньому

етапі виконання вправи) і отримані тренером результати. Обговорення. Тренер пропонує учасникам відповісти на наступні питання по колу у вільній формі:

- Чи легко було оцінити власний емоційний стан?
- Наскільки точним виявився ваш прогноз загального емоціонального стану групи?
- Що допомагало і що заважало, ваша оцінка?
- Які труднощі виникали при виконанні вправи?
- Що було важче: оцінити свій стан або емоційний фон групи? Чому?

Учасники обговорюють, наскільки важлива оцінка емоціонального стану оточуючих; чи легко це здійснювати в життя; що заважає і що допомагає сформулювати точний прогноз. Додаток до вправи «Стежка емоцій»: Інтерес, Радість, Подив, Гнів, Тривога, Нудьга, Вина, Роздратування, Апатія, Очікування, Творчий підйом.

Вправа «Коло досконалості» [Андреас, 2000]

Мета. Розвиток почуття впевненості в тривожній ситуації, пов'язаній з майбутніми подіями, розвиток ресурсів особистості.

Зміст. Вправа проводиться в парах. Один - в ролі консультанта, інший - в ролі клієнта. Консультанти покроково зачитує наведену нижче технологію, яку «клієнти» намагаються виконати. Потім відбувається обмін ролями. 1. Знову переживіть почуття впевненості в собі. Подумки поверніться в той час, коли ви відчували себе повністю впевненим у власних силах. Знову переживіть ці хвилини, побачте те, що ви бачили тоді. Почуйте те, що чули тоді, займіть ту ж позу, робіть ті ж жести. Повністю сконцентруйтеся на почутті впевненості - це гарантія того, що вправа дасть результати. 2. Коло досконалості. Коли ви відчуєте зростаючу впевненість в собі, уявіть коло, розташований на підлозі у ваших ніг. Якого він кольору? Може бути, ви хотіли, щоб він видавав будь-якої звук, який свідчить про його сили? Чи не квапте себе, важливо, щоб ваше коло дійсно асоціювалося у вас з почуттям впевненості. Коли вас переповнить почуття впевненості в собі, вийдіть з кола, залишивши свою впевненість в колі. 3. Вибір сигналу до початку. Подумайте про ситуаціях з майбутнього, в яких ви також хотіли б бути впевненим в собі.

Побачте і почуйте, що буде за хвилину до того, коли ви відчуєте себе впевнено. Сигналом до початку може стати відкриття дверей до кабінету вашого шефа, телефонний дзвінок в вашому офісі або голос, який оголошує про ваш виступ. 4. З'єднання. Коли сигнали стануть виразними, знову увійдіть в коло і відчуйте впевненість в собі. Уявіть, що ситуація з майбутнього розвивається, коли ви маєте повний доступ до впевненості в своїх силах. 5. Перевірте результати. Знову вийдіть з кола, залишивши в ньому почуття впевненості. Ще раз подумайте про майбутню подію. Зверніть увагу на те, що ви автоматично згадайте почуття впевненості в собі. Це означає, що ви вже запрограмовані на близьку ситуацію. Обговорення. Учасники діляться своїми результатами - розповідають про те, як змінилося їхнє сприйняття майбутньої події, що раніше викликала хвилювання.

Рекомендації тренеру. Якщо вправа не принесло очікуваних результатів, то, швидше за все, це пов'язано з тим, що:

- не було повної концентрації уваги на кожному з етапів;
- почуття тривожного очікування події зв'язується в учасника з більш ранніми сигналами, ніж ті, які він вибрав на 3-му етапі. Наприклад, почуття тривоги через розмови з шефом про підвищення зарплати виникало у одного з учасників групи ні перед кабінетом шефа (двері кабінету шефа він вибрав як сигнал на 3-му кроці), а при вигляді власної машини, в яку він сідав, щоб їхати на роботу. Важливо виявити найдавніші сигнали тривоги, щоб вчасно «включити рятувальний круг».

Вправа «Гра з соромом» (М. Гулина)

Мета. Розвиток вміння розуміти і аналізувати власні емоції; виявляти ірраціональні установки, що лежать в основі деяких негативних емоцій; розуміти і приймати емоції інших людей.

Зміст. Всі учасники сидять у колі. Ведучий ставить в центр стілець і каже: «Нам необхідно вибрати одного члена групи, який сяде на цей стілець і повинен буде відповідати на запитання. Питання будуть важкими: і особистісного, і інтелектуального характеру. Кожен член групи теж може задавати питання учаснику, що сидить в центрі. Відповідальний буде обраний випадковим чином:

кожен отримає конверт. Усі конверти будуть порожніми, за винятком одного, в який буде вкладено листок білого паперу (тренер показує листок, який на очах у всіх вкладає в конверт, і перемішує всі конверти). Той, в чиєму конверті виявиться лист, і буде сидіти на цьому стільці в центрі. Але для того щоб він вийшов в центр, інші повинні здогадатися, «вирахувати» його. Брати участь в «обчисленні» може кожен, навіть той, у кого дійсно виявився лист». Учасники витягують один із запропонованих тренером конветав, в кожний із яких заздалегідь вкладений лист. Таким чином, кожен думає, що саме він - «обраний». Ведучий: «Постарайтеся не показувати, що лист саме у вас. Зараз кожен назве потенційного ведучого і **ОБОВ'ЯЗКОВО** обґрунтуйте свій вибір ». Після того як кожен учасник висловить своє припущення, ведучий просить **ПІДНЯТИ РУКУ ТОГО, У КОГО ДІЙСНО ЛЕЖИТЬ ЛИСТОК**. Обговорення. Учасники по колу (або за бажанням, якщо недостатньо часу для загального обговорення) відповідають на питання:

- Що ви відчували, коли вибирали конверт?
- Що відчули, коли побачили листок в своєму конверті?
- Якою реальній життєвій ситуації у вас виникає таке відчуття?
- Чи звертали ви увагу на інших учасників до (після) витягування конверта?
- Чи помітили ви фізіологічні ознаки тривоги у себе?
- Як ви думаєте, в зв'язку з чим виникло це почуття?
- Які ірраціональні судження лежать в основі цього та інших негативних почуттів?

Рекомендації тренеру. Ця вправа, як правило, глибоко зачіпає багатьох учасників, тому бажано дати можливість висловитися кожному. Часто в процесі обговорення виникає необхідність обговорення таких емоцій, як сором, вина. У деяких випадках обговорення зачіпає тему управління емоціями.

Узагальнююча вправа «Портрет емоційно сталої людини».

Мета. Узагальнення інформації, отриманої протягом дня.

Зміст. Етап 1. Кожен учасник записує два особистісні якості, які допомагають йому справлятися з емоціями. Етап 2. Група ділиться на підгрупи, в яких складається «Портрет емоційно сталої людини». Обов'язкова умова: в списку особистісних якостей, складеному групою, має бути два якості від кожного її

учасника. Етап 3. Після складання списку підгрупи складають резюме для участі в саміті «Людина з найвищим рівнем емоційного інтелекту».

Рекомендації тренеру. Учасники можуть провести обговорення тих якостей, які найбільш часто (або найбільш рідко) згадувались в резюме, проаналізувати їх і скласти власну програму, що включає формування необхідних для регуляції емоцій особистісних якостей.

Зворотній зв'язок.

Учасники по колу відзначають, що було цікавого, корисного в матеріалах робочого дня. Можливе проведення цього етапу роботи в письмовій формі. Кожен учасник згадує і записує (без опори на конспект, по пам'яті!) назви всіх ігор, вправ і міні-лекцій, проведених протягом дня. Якщо ви не впевнені можна дозволити (в деяких випадках навіть заохочується) групове «пригадування» і розподілення по порядку використаних на тренінгу форм роботи. Після того як група прийшла до однотайного рішення, склавши список ігор, вправ, тренер просить кожного учасника оцінити за п'ятибальною системою корисність кожної форми роботи і рівень задоволеності від особистої участі в ній. Результати, отримані в ході роботи, можна обговорити з групою. Записи робляться учасниками у вільній формі або на завчасно заготовлених бланках

п/п	Назва вправи	Чому я навчився	Що я міг би змінити в своїй поведінці, щоб вправа стала ще кориснішою для мене

День 2.

Гра «Я сьогодні ось такий ...»

Мета. Емоційна зарядка, розвиток вміння розуміти свій емоційний стан і висловлювати його вербально і невербально.

Зміст. Учасники стають в коло. Кожен по черзі говорить: «Привіт! Я сьогодні ось такой» - і показує невербально свій стан. Решта слухачі кажуть: «Привіт, (називають ім'я ведучого)». Потім всі разом повторюють ім'я гравця що

їх вітає і кажуть: «Ігорь сьогодні ось такої» -при цьому намагаючись копіювати його жести, міміку якомога точніше.

Гра триває, доки в ній не візьмуть участь всі слухачі.

На закінчення всі беруться за руки і хором говорять: «Добридень ВСІ! »

Обговорення. Після гри можна провести обговорення, задавши гравцям наступні питання:

Чи легко було зобразити свій стан?

Чи легко було повторити рухи, міміку ведучого?

Чи приємно було, коли хтось в точності повторював ваші рухи, інтонацію?

Чи сподобалося звернення на ім'я?

Міні-лекція «Методи саморегуляції» У цій міні-лекції тренер розповідає про роль саморегуляції в зниженні стресовій реактивності і просить розповісти учасників групи, які прийоми саморегуляції вони вже використовують. Потім дається інформація про основні методи регуляції емоційних станів.

Метод автоматичної стимуляції саморегуляції організму «Ключ».

Мета. Зняття психофізіологічної напруги, вироблення навиків саморегуляції та управління собою.

Цей метод засновано на закономірностях роботи мозку, що дає можливість налагодити взаємозв'язок між «тілом» і «розумом» на основі закону збереження енергії.

Зміст. Навичка саморегуляції формується грою-тренуванням в три стадії:

- 1 стадія. «Пошук Ключа» - кожен учасник робить ідеомоторні рухи з комплексу «Зірка саморегуляції» і цим самим знаходить свій Ключ.
- 2 стадія. «Узгоджувальний біоритм» - легке покачування або легкій довільний танець паралельно
- 3 стадія. Завершення. «Момент істини» - учасники сидять в тиші, перебуваючи в стані релаксації.

Інструкція. Встаньте на безпечній відстані один від одного. 1 стадія. «Пошук Ключа» Прийом 1. «Розбіжність рук» Витягни перед СОБОЮ руки і

постарайся розвести їх в сторони, але так, щоб вони стали розходитися в сторони з рівномірним м'язовим зусиллям, як би самі по собі, автоматично.

Приєм 2. «Сходження рук». Якщо у когось не вийшов перший прийом, то потрібно просто відкинути його. Розведіть руки в сторони звичайним механічним рухом і настройтеся на їх зворотний автоматичний рух, одна до одної. Можливо, це вдасться легше. Якщо цей прийом виходить, повторіть його кілька разів. А потім спробуйте зробити перший рух - руки в сторони.

Іноді при виконанні цих рухів виникає почуття, що руки тягне якась сила. Підключення фізичних відчуттів свідчить про глибину наступаючого розслаблення і виникненні «зв'язку розуму і тіла». Розбіжність і сходження рук треба повторити кілька разів, домагаючись як би безперервного руху. У моменти, коли руки як би застряють, можна злегка підштовхнути їх, або - посміхнутися.

Приєм 3. «Левітація руки»

Руки опущені. Можна дивитися прямо на руку, невідривно, або ж закрити очі. Шукайте як легше. Але не бігайте очима по сторонам, інакше втрачається контакт з самим собою. Дивлячись прямо на руку, настройтеся, щоб рука стала легше і стала, підніматися, «спливати». Порада: якщо прийом не вийшов, потрібно шукати інший рух. Наприклад, він може спрацьовувати тільки після перших двох прийомів. В такому випадку слід їх повторити і тоді, коли ти будеш робити тільки те, що виходить, і не «зациклюватися» на тому, що не виходить, почне виходити і те, що раніше виходило.

Приєм 4. «Політ»

Коли при третьому прийомі рука почала «спливати», через кілька секунд дайте можливість «спливання» і другій руці. Нехай вони піднімаються наче крила. Допоможіть собі в цьому приємними образними уявленнями. Уявіть собі, наприклад, що руки - це крила!

Це головна вправа Ключа. У ньому розвивається досвід внутрішньої свободи. Це почуття гармонії!

Увага! При повторенні прийомів Ключа настає релаксація і виникає явище похитування тіла.

Як тільки виникають коливання тіла, руки можна опустити і погойдатися на «хвилях» цього «гармонізує біоритму», як погойдується дитина на гойдалці. При цьому ніхто ніколи не падає. Це не відключення, а розслаблення.

Приєм 5. «Похитування».

Унікальним прийомом для швидкого розвитку координації і здатності управляти своїм станом є спосіб похитування тіла з пошуком приємного ритму похитування. Після пошуку Ключа це розгойдування виникає природньо. Але якщо воно не виникло, встаньте і злегка розгойдуйтеся вперед або назад, або, як захочеться, наприклад, круговими рухами. Прислухайтесь до організму і розгойдуйтеся так, як приємніше. Руки можна скласти на грудях або тримати як зазвичай.

Приєм 6. «Руху головою»

Перший варіант. Сидячи або стоячи, повільно обертаєш головою в пошуку приємного ритму і точок повороту, як би виконуючи лікувальний вправу для шиї, наприклад, як би малюючи вісімку або просто по колу, але обов'язково - з пошуком саме приємного ритму і приємних точок повороту. Для цього слід обходити больові або напружені місця або слід їх масажувати по ходу виконання прийому. Коли робите цю приємну роботу, ви відволікаєтесь від проблем, і ваша нервова система заспокоюється, бо в пошуку приємних відчуттів, як в очікуванні свята, стає і легше дихати.

Другий варіант. Сидячи або стоячи, повільно обертаєш головою в пошуку приємного ритму і точок повороту, але дуже повільно, як тільки можливо повільніше. Потім ще повільніше. Цей понад повільний рух незвично, вимагає уваги, і тому швидко відволікає від поточних проблем і допомагає знайти бажаний стан душевної рівноваги. Чим повільніше рух, тим швидше настає ефект зняття напруги.

Третій варіант. Рухи головою можна робити, як би похитуючи голову «з боку на бік», як ми зазвичай це робимо на знак незгоди при спілкуванні, або «вгору-вниз», як ми це зазвичай робимо в знак згоди. Завдання - знайти такий рух,

яке робиться легко, з мінімальним зусиллям, з приємними відчуттями, які хочеться продовжувати.

Прийом 7. «Ключ до себе»

Ви можете знайти «Ключ до себе» не тільки за допомогою настройки на «полегшення» руху, а й за допомогою «зворотного правила», шляхом пошуку «полегшених» рухів. Для цього потрібно шукати саме ті рухи, які йдуть особливо легко, як би автоматично, які можна повторювати без втоми, як би нескінченно. Поробіть кілька звичайних довільних або фізкультурних вправ.

Прислухайтеся до себе, яке з них було б легко повторювати без втоми. Спробуйте його автоматизувати.

2 стадія. «Узгоджувальний біоритм». Методика рішення стресових і творчих проблем.

На хвилі «Узгоджувального біоритму» думайте про свої проблеми і таким чином ви знімете з них стресовий заряд, заспокоїтесь.

Так ви зазвичай заспокоюєтесь при вимірному погойдуванні в вагоні або в автомобілі, але, погойдуючись на хвилі саме свого власного індивідуального ритму, ви заспокоюєтесь в сотні разів швидше.

І в даний момент це вже не просто заспокоєння, а глибинна гармонізація свідомих і підсвідомих процесів, при цьому відкривається здатність думати про самі тривожні проблеми при «спокійному розумі» вже без всяких коливань тіла.

Ставте собі хвилюючі питання, питайте себе, як вирішити ту чи іншу проблему, формулюючи ці питання ясно і чітко, і цей Прийом відкриває інтуїцію, тому що на хвилі «Узгоджувального біоритму» до вирішування питання підключається «підсвідомий мозок».

Вирішуючи різні проблеми на хвилі «Узгоджувального біоритму», ви тренуєте свій мозок миттєво зосереджуватися і розслаблятися в будь-який момент (це і є в концентрованому вигляді ваш внутрішній цикл саморегуляції «стиснення, випростатися, злетіти!»).

3 стадія. Завершення. До моменту бадьорості потрібно виконати найважливішу стадію - «Завершення».

Для цього потрібно сісти і просто тихо посидіти, не «бігаючи» нікуди очима, відпочиваючи. Так треба «формально» відсидіти 10 хвилин. Ці 10 хвилин не потрібно нікуди поспішати.

І ось тепер, коли ви вже не робите ніякої роботи, саме тепер, коли ви нічого від себе вже «не чекаєте», тільки зараз ви можете відчувати результат виконаних зусиль.

Настає явище феномена «порожньої голови». Або приходять рішення мучили тебе питань. (Цю стадію можна було б назвати і «Архімедової ванної», де він вигукнув своє «Еврика!»).

Міні-лекція «Дихання - основа всіх методів релаксації»

Тренер дає інформацію про те, як пов'язані стрес і дихання. При стресі дихання стає поверхневим, в результаті серце і легені працюють під напругою. Тренер розповідає про те, що, навчившись регулювати дихання, ми отримуємо можливість управляти власним емоційним станом. Перед проведенням дихальних вправ з практики йоги тренер знайомить групу з основними правилами пранаями:

- провітрити приміщення;
- ретельно очистити дихальні шляхи;
- перед початком вправ добре потягнутися всім тілом;
- більшу увагу звертати на видих, але не намагатися на видиху виштовхнути повітря, щоб залишилося в легенях, докладаючи м'язові зусилля;
- стежити, щоб обличчя і живіт були розслаблені.

Далі тренер знайомить групу з видами дихання, які потім відпрацьовуються в ході спеціальних вправ.

Вправа «Нижнє дихання» (з практики йоги)

Мета. Усвідомлення процесу дихання, концентрація на черевному (Нижньому диханні).

Зміст. Дану вправу краще проводити лежачи на спині. Однак в умовах тренінгу така можливість не завжди існує. Тому допустимо проводити його сидячи, стежачи за тим, щоб спина була пряма.

Інструкція: «Покладіть одну руку на груди, а іншу - на живіт. Видихніть повітря з легенів, стежачи за тим, щоб живіт втягувався так, як ніби ви хочете дістати животом хребет. Чимглибше втягнеться живіт, тим краще. Рука, що лежить на животі, при цьому повинна відчувати рухи живота, що втягується всередину, а рука, що лежить на грудях, повинна стежити, щоб грудина при цьому залишалася нерухомою.

Видихнувши все повітря з легенів, зробіть вдих, тільки стежте, щоб вдих був легким, нечутним. Рука, яка як і раніше лежить на грудях, контролює грудну клітку - при вдиху вона повинна залишатися в спокої. Живіт допомагає вдиху - рука, що лежить на животі, відчуває, як живіт випинається, випирає назовні. Рух живота повинно бути відчутно, в той час як грудна клітина залишається нерухомою протягом усього вправи ».

Тренер може запропонувати учасникам зробити цю вправу ввечері, лежачи в ліжку, перед відходом до сну.

Вправа «Повне дихання»

Мета. Освоєння техніки дихання за участю нижніх, середніх і верхніх часток легенів.

Зміст. Повне дихання ми взяли з практики йоги - Пранаями. «Прана» в перекладі з санскриту означає «життя, дихання, життєва енергія». Йоги вважають дихання найважливішою з усіх функцій тіла, так як всі інші функції знаходяться в залежності від нього. Повне дихання може складатися з 3 або 4 стадій: Пурака, Кумбхака, Речака і Шуньякі. На тренінгу ми пропонуємо учасникам найпростішу стадію повного дихання - пурака.

Інструкція: «Сядьте прямо, розслабте все тіло і починайте повільний, безперервний і послідовний вдих через ніс. При цьому повітря послідовно заповнює нижню, середню, а потім верхню частину легких. Для того щоб повітря стало надходити в нижні частки легень, потрібно злегка подати вперед передню стінку живота (тобто зробити нижнє дихання). Потім розсуваються в сторону ребра і грудна клітина злегка підводиться для наповнення повітрям середньої частки

легень. Нарешті, піднімають ключиці, розвертають плечі і повітря надходить у верхні частини легень. Всі ці три етапи проводяться одним хвилеподібним рухом, легко, без напруги і безперервно. Не затримуючи дихання після вдиху, зробіть спокійний, повільний видих через ніс. Пурака можна повторити 5-10 разів ».

Рекомендації тренера. Якщо під час виконання цих вправ хтось із учасників відчує головний біль, сухість у роті або запаморочення, то треба запропонувати йому відпочити, заспокоїтися, постояти біля відкритого вікна, подихавши свіжим повітрям.

Вправа «Звукова гімнастика».

Мета: зняття нервово-психічного напруження.

Зміст: Завдання звукової гімнастики полягає у виробленні співвідношення вдиху і видиху 1:2.

Інструкція: Виконуючи вправи звукової гімнастики, важливо правильно дихати:

- вдих через ніс, тривалість 1-2 сек, пауза 1 сек, активний видих через рот 2-4 сек, пауза 4-6 сек. Видих повинен бути в два рази довше вдиху. При такому співвідношенні дихальних рухів відбувається найбільш повний газообмін в альвеолах і повне змішання вдихуваного повітря з альвеолярним;
- всі звуки слід вимовляти строго певним чином, залежно від мети гімнастики;
- заняття починають з «очисного видиху»: «ПФФ» вимовляють через губи, складені трубкою;
- «Очисний видих» виробляють до і після кожного звукового вправи;
- друга обов'язкова вправа - «закритий стогін»: «mmm» вимовляють сидячи, нахилившись вперед, поклавши кисті на коліна долонями вниз.

Далі проспівуємо наступні звуки:

А – впливає благотворно на весь організм

Е – впливає на щитовидну залозу

І – впливає на мозок

О – впливає на серце і легені;

У – впливає на органи розташовані в черевній порожнині;

Я – впливає на загальний позитивний стан організму;

М – впливає на роботу організму;

С – використовується для послаблення почуття суму;

ЧЬЮУ – послаблює почуття страху, знімає втому;

Ш – послабляє почуття гніву та роздратованості;

Х – впливає на очищення організму;

ХА – підвищує настрій;

ХАУ – знижує нервозність;

ХІ – при безсонні, внутрішній напрузі;

ХУ – допомагає виробити прийняття.

Порада для тренера: бажано проводити заняття до прийому їжі або через

1,5-2 години після їжі.

Міні-лекція «Візуалізація як метод саморегуляції та оздоровлення»

Тренер розповідає про те, як широко сьогодні використовується метод візуалізації, підкреслює, що для ефективного використання даного методу важливо мати розвинену уяву і вміти управляти своїми зоровими образами.

Вправа «Вулкан» (Модифікація вправи К. Таппервайн 1996)

Мета. Освоєння техніки саморегуляції при переживанні гніву і агресії.

Інструкція: «Уявіть ваш сильний гнів, який знаходиться всередині високої гори. Гніву стає все більше і більше, і ось він проривається назовні. Починається виверження вулкана. Ми уявляємо собі як бруд, лава, іскри і вогонь виносять з нас руйнівну енергію гніву. Ми уважно спостерігаємо за цим процесом. "Виверження" триває до тих пір, поки енергія гніву вийде назовні вся. Тепер ми відчуваємо себе свободними від гніву. Виверження припиняється, все затихає, і починається дощ. Дощ перетворюється в зливу, охолоджуючи кратер вулкана. Тепер ми підходимо до гори, піднімаємося на вершину і заглядаємо в кратер. Що там, в глибині? »

Тут тренер повинен зробити паузу, щоб всі учасники мали час уважно подивитися на те, що залишилося від їх агресії.

«Ми бачимо там дно, засипане сірим ґрунтом, а може, невелике темне озеро ... »

Рекомендації тренеру. Гнів і агресія у більшості людей асоціюються з червоним кольором, вогнем, тому образ вулкана зручний і доречний для роботи з даними емоціями. Після того як тренер вимовить текст, можна запитати в учасників, що вони побачили на дні вулкана. Якщо хтось, підійшовши до кратера, побачив іскри або невелике полум'я, відчув сильний жар - швидше за все, вся енергія гніву не вийшла. Ми пропонуємо учаснику виконати цю вправу стільки раз, скільки необхідно, щоб в кінці дійсно побачити спокійне сіре дно. Сірий колір у нас часто асоціюється з байдужістю, апатією, а це значить, що агресія і гнів пішли і трансформувалися в інші почуття.

Вправа малюнок «Мій настрій».

Мета: діагностування емоційного стану, розширення індивідуальної емоційної сфери; розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону.

Інструкція: Намалюйте свій *настрій* - таким , яким він є просто зараз. Можливо, він буде схожим на погоду, або на пейзаж, або це буде абстрактний *малюнок* . Домалюйте образ до кінця - щоб він повністю відображав Ваш стан . Опишіть свій *настрій* словами - який він ?

Узагальнююча вправа «Карта групи».

Мета. Узагальнення отриманого в ході семінару матеріалу, орієнтація учасників на реалізацію набутих знань і навичок.

Зміст. Група ділиться на підгрупи. Протягом 10-15 хвилин в підгрупах проходить обговорення отриманої на семінарі інформації. Потім кожен учасник перераховує вправи, які планує використовувати в конкретних умовах. Як правило, в процесі виконання узагальнюючої вправи слухачі отримують можливість переосмислити отриману інформацію. Крім того, в процесі обговорення виявляються нові грані, можливості вправи завдяки творчому підходу учасників.

Психологічна гра «Лабіринт. Шлях до себе»

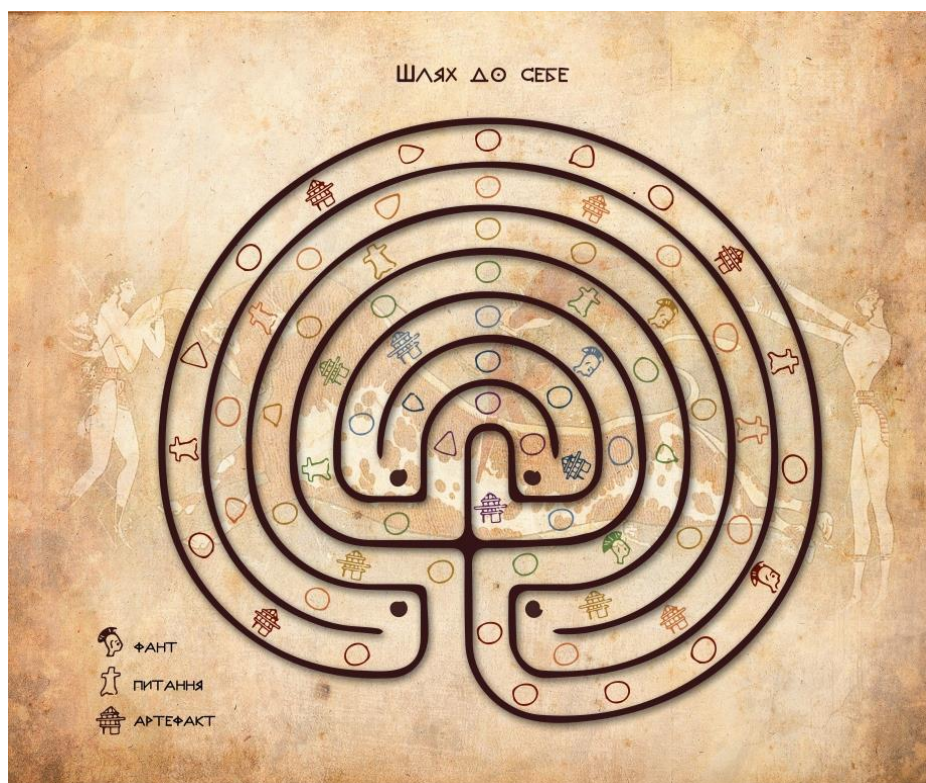


Рис. Г.1.Зображення Ігрового поля (автор Ю.Ліщук)

Міфи які використовуються в грі як Карточки «Міф»

Аріадна. Міф. Аріадна – у грецькій міфології донька критського царя Міноса і Пасіфаї, онука сонця Геліоса. Коли Тесей був зі своїми супутниками ув'язнений у лабіринт на Криті, де мешкав жахливий Мінотавр, Аріадна, закохавшись в Тесея, врятувала його. Вона дала йому клубок ниток, розмотуючи який, він знайшов вихід з лабіринту. Аріадна втекла таємно з Тесеєм, який обіцяв одружитися. Захоплений бурею біля острова Наксос, Тесей, не бажаючи везти Аріадну в Афіни, покинув її, коли вона спала. По іншій версії, бог Діоніс, закоханий в Аріадну, викрав її і на острові Лемнос взявши з нею шлюб. Коли боги справляли весілля Аріадни і Діоніса, то Аріадна була увінчана вінцем, подарованим горами і Афродітою, яким Діоніс ще раніше звабив Аріадну на Криті.

Цей вінець був піднесений Діонісом на небо у вигляді сузір'я Північної Корони. Аріадна подарувала Тесею статую Афродіти, яку він присвятив Аполлону під час свого перебування на Делосі. Сестра Аріадни – Федра стала потім дружиною Тесея.



Рис. Г.2. Зображення Аріадни (автор С. Євдокімов)



Рис. Г.3. Зображення Тесея (автор С. Євдокімов)

Тесей. Міф. Тесей син афінського царя Егея і Ефри. Ім'я Тесей означає «бути сильним». Тесей мав двох батьків – земного Егея і божественного Посейдона. Йдучи від Ефри, Егей просив виховати майбутнього сина, не називаючи імені батька.

Коли Тесей виріс, він відправився до Афін до батька. І з'явився туди як прекрасний юний герой.

Цар Мінос вимагав раз в дев'ять років данину сімома юнаками і сімома дівчатами, як спокутування за смерть свого сина Андрогей, підступно влаштовану Егеєм. Тесей відправився на Крит, щоб помірятися силою з жахливим Мінотавром, на поживу якому прирікалися жертви. Тесей і його супутники, що були ув'язнені в лабіринт, де герой убив Мінотавра. З лабіринту вони вийшли завдяки допомозі Аріадни, яка закохалася в Тесея. Вночі герой з афінської молоддю та Аріадною

таємно бігли на острів Наксос. Однак там Аріадна була викрадена закоханим в неї Діонісом. Тесей відправився далі, забувши змінити вітрила, що і стало причиною загибелі Егея, що кинувся в море, коли побачив чорні вітрила і тим самим впевнився у смерті сина.

Мінотавр. Міф. У грецькій міфології Мінотавр – чудовисько з бичачою головою і людським тілом, що жило на Криті. Посейдон надіслав критському царю Міносу жертвовного сліпучо-білого бика, який з'явився з моря. Вражений красою тварини, Мінос відправив його пастися у власні стада, а богу пожертвував іншого бика. Ображений таким нехтуванням Посейдон у помсту зробив так, що Пасіфая, дружина Міноса, закохалася в бика. Вона розповіла про свою пристрасть знаменитому винахідникові Дедалу, який вирішив допомогти цариці. Він побудував порожнисту дерев'яну корову, обтяг її шкурою, поставив на заховані в копитах колеса і викотив на луг, де пасся бик Посейдона. Перед цим, всередину корови, через спеціальні доладні дверцята, залізла Пасіфая. Незабаром білий бик виліз на корову, і Пасіфая задовольнила свою пристрасть. Через деякий час у неї народився Мінотавр.

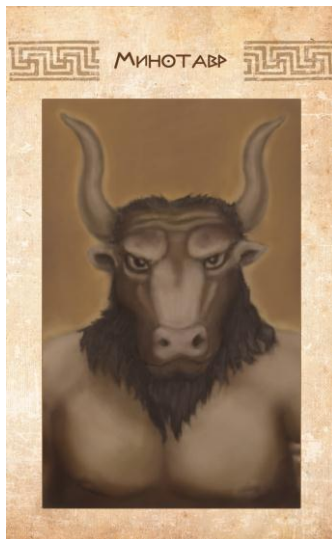


Рис. Г.4. Зображення Мінотавра (автор С. Свдокімов)



Рис. Г.5. Зображення Дедала (автор С. Свдокімов)

За порадою оракула Мінос, щоб приховати ганьбу Пасіфаї, звернувся до Дедалу, і той побудував йому підземний палац-лабіринт із заплутаними переходами, з яких ніхто не міг вибратися; в самому центрі його Мінос сховав Мінотавра

Дедал. Міф. У грецькій міфології Дедал – винахідник столярної майстерності та столярних інструментів, досвідчений архітектор і скульптор. Дедал виготовив дерев'яну корову для Пасифаї, дружини Міноса, за допомогою якої цариця задовольнила свою пристрасть до білого бика Посейдона, а потім за дорученням Міноса побудував лабіринт для жадливого Мінотавра, народженого Пасифасю від бика. Аріадні, дочці Міноса і Пасіфаї, Дедал влаштував майданчик для танців, а також подарував чарівний клубок ниток і навчив її, як входити в лабіринт і виходити з нього. Мінос ув'язнив Дедала разом з його сином Ікаром в лабіринт. Створивши крила з пір'я і воску, Дедал і Ікар залишили острів. Ікар, злетівши надто високо, впав в море, так як сонячний жар розтопив віск. Оплакавши сина, Дедал добрався в сицилійське місто Каллік до царя Кокалу, де залишився жити, насолоджуючись славою і побудувавши безліч чудових будівель. За однією версією, залишок життя Дедал провів на Сицилії, за іншою – покинув Сицилію і відправився на Сардинію, де збереглося безліч його творинь.

Медєя. Міф. Медєя, в грецькій міфології, – чарівниця, дочка царя Еета і океаніди Ідії. Міф про Медєю пов'язаний з міфом про аргонавтів. Втікши з Коринфа, Медєя оселилася в Афінах і стала дружиною Егея, народивши йому сина Меда. Коли в Афіни повернувся невпізнаний батьком спадкоємець Егея Тесей, Медєя, боячись, що він, а не Мед, успадкує владу батька, переконала чоловіка спробувати погубити прибульця. Але Егей впізнав сина, розкрив підступність Медеї і вигнав її з Афін. Після цього Медєя і її син Мед повернулися до Колхіди, де на той час Еет був скинутий із престолу братом Персом. Мед вбив Перса і запанував в Колхиді, згодом завоювавши значну частину Азії. Надалі Медєя була перенесена на острови блаженних, де стала дружиною Ахілла. Такі таланти Медеї як літати, оживляти мертвих, дозволяють припускати, що спочатку Медєя шанувалася як богиня.

Казкові риси Медеї зазнали істотних змін у творчості грецьких письменників.



Рис. Г.6. *Зображення Медеї*
(автор С. Євдокімов)

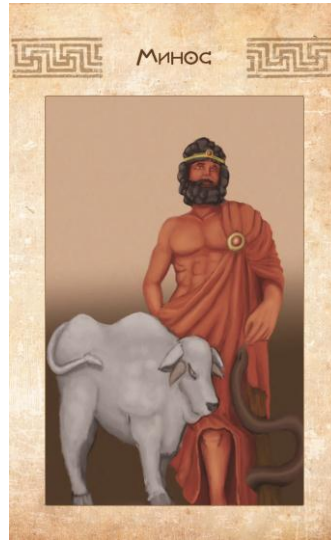


Рис. Г.7. *Зображення Міноса*
(автор С. Євдокімов)

Мінос.Міф. Мінос, в грецькій міфології один з трьох синів Зевса і Європи, народжений на Криті і усиновлений критським царем Астер. Дружиною Міноса була Пасифая. Коли син Міноса і Пасіфаї Андрогей, після перемоги на змаганнях в Афінах, був вбитий марафонським биком, Мінос зажадав від афінян постійної данини: раз в дев'ять років надсилати на поживу Мінотавра сімох юнаків і дівчат. Однак Мінотавра вбив за допомогою Аріадни (дочки Міноса) Тесей. Інша дочка Міноса – Федра – згодом стала дружиною Тесея. Володіючи величезним флотом, Мінос став панувати на морі. Мінос хотів покарати Дедала за його допомогу Пасіфаї і Аріадні, але був обманним шляхом убитий дочками царя Кока. Мінос дав критянам закони, після розмов в Ідейській печері з Зевсом. В Аїді він судить померлих, тримаючи в руках золотий скіпетр. Згодом крито-мікенська основа міфу настільки взяла гору над архаїчними рисами, що Мінос навіть став сприйматися як напівісторична особа, тим паче, що археологічні розкопки на Криті дають підстави зіставити міфи з історією острова 17-15 ст. до н. е.

Пасифая. Міф. У грецькій міфології Пасифая – дочка Геліоса і наяди, дружина критського царя Міноса.

Одного разу Посейдон надіслав критському царю Міносу жертвовного білого бика, який з'явився з моря. Вражений красою тварини, Мінос відправив його пастися у власні стада, а богу пожертвував іншого бика. Ображений таким нехтуванням, Посейдон в помсту зробив так, що Пасифая закохалася в бика. Вона розповіла про свою пристрасть знаменитому винахідникові Дедалу, який вирішив допомогти цариці. Він побудував порожнисту дерев'яну корову, обтяг її міцною шкурою, поставив на заховані в копитах колеса і викотив на луг, де пасся бик Посейдона. Перед цим всередину корови через спеціальну доладні дверці залізла Пасифая. Незабаром сліпуче білий бик підійшов, виліз на корову, і Пасифая задовольнила свою пристрасть. Через деякий час у неї народився Мінотавр – чудовисько з людським тілом і бичачою головою, якого Миносу довелося укласти в спеціально побудований для нього тим же Дедалом лабіринт.



Рис. Г.8. Зображення Пасифаї
(автор С. Євдокімов)

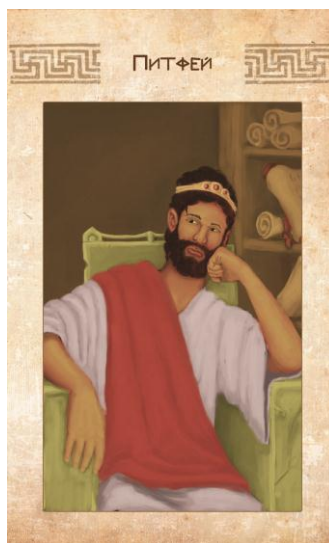


Рис. Г.9. Зображення Пітфея
(автор С. Євдокімов)

Пітфей. Міф. У грецькій міфології Пітфей – син Пелопа і Гіпподамії. Він і його брат Трезен влаштувалися у східній Арголіде і правили двома розташованими поруч містами, які після смерті брата, Пітфей об'єднав в один, який отримав назву

Трезен. Кажуть, що Пітфей був найученішою людиною свого часу, а одне з його повчальних висловів про дружбу часто цитували: «Не руйнуй надії, що породжуються дружбаю, але наповнюй її міру до країв!» У Пітфея була дочка Ефра, руки якої просив Беллерофонт, але отримав відмову. Коли до Пітфея звернувся афінський цар Егей, який не міг витлумачити загадкову відповідь оракула, Пітфей, завдяки своїй мудрості, відразу зрозумів його як пророцтво, що син Егея стане великим героєм. Тому він напоїв Егея і поклав спати з Ефрою – і народився Тесей, який виріс при дворі свого діда і був призначений спадкоємцем його трону. Згодом, коли Тесей правив Афінами, він надіслав до Пітфея свого сина Іполіта, якого Пітфей усиновив і зробив своїм спадкоємцем.

Егей. Міф. Егей, в грецькій міфології афінський цар, син Пандіона і батько Тесея. Верховна влада в Афінах дісталася Егеєві. Однак він ні від однієї з двох дружин не мав спадкоємців і, побоюючись своїх братів, відправився до Пітфея дізнатися про свою долю. Загадкові слова оракула були зрозумілі мудрим царем Пітфеєм, у якого в Трезене зупинився Егей. Напоївши гостя, Пітфей уклав його спати разом зі своєю дочкою Ефрой. Перед тим як повернутися в Афіни, Егей поклав під камінь меч і сандалі, які, в силі, повинен був добути його син. У Егея в Афінах знайшла притулок Медея, яка народила Егеєві сина Меда. Коли несподівано з'явився Тесей, Медея вирішила його отруїти, але Егей впізнав сина по рукоятці його меча. Чекаючи Тесея з Криту, де той повинен був вбити жадливого Мінотавра, Егей домовився з сином, що в разі перемоги він повернеться додому під білими вітрилами. Коли Егей побачив корабель Тесея під чорними вітрилами, він з горя кинувся в море, назване тому Егейським.

Ефра. Міф. У грецькій міфології Ефра – дочка трезенського царя Пітфея і мати Тесея. Спочатку Ефра була обіцяна в дружини Беллерофонту, але, коли той змушений був тікати з Коринфа через вчинене ним вбивство, Пітфей розірвав заручини.

Керуючись вказівкою оракула, яке він один зумів правильно витлумачити, Пітфей напоїв гостюючого у нього афінського царя Егея і уклав Ефру до нього в ліжко.

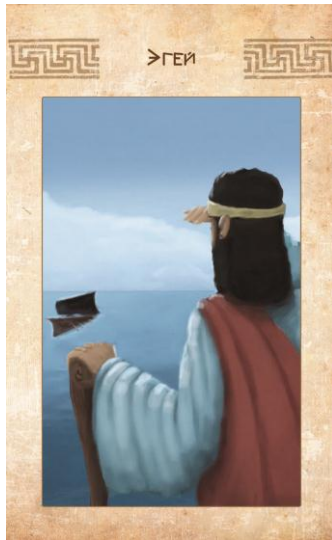


Рис. Г.10. Зображення Єгея
(автор С. Євдокімов)



Рис. Г.11. Зображення Ефри
(автор С. Євдокімов)

Перед від'їздом Егей привалив свій меч і сандалі великим валуном і попередив Ефру, що коли син підросте, він повинен буде зрушити камінь, дістати заховані речі, і пред'явити їх в Афінах. Але до тих пір Ефра повинна зберігати мовчання, щоб вороги Егея не погубили дитини.

Коли Тесею виповнилося шістнадцять років, Ефра підвела його до валуна і розповіла історію його появи на світ.

Зевс. Міф. Зевс, Дій в грецькій міфології – верховний бог греків, батько і цар всіх богів, син Кроноса і Реї. Кроносу було передвіщено, що він загине від руки одного зі своїх синів. Коли народжувалися діти, Рея приносила немовлят Кроносу, і той безжально ковтав їх. І тоді вона вирішила врятувати свою останню дитину; за порадою батьків Урана і Геї, вона пішла на острів Крит і там народила Зевса, а в призначений день принесла Кроносу камінь, який запеленала, як дитину, і Кронос його проковтнув. Тим часом Зевс ріс на Криті, німфи Адрастея та Іда виховували його, годували молоком божественної кози Амалфеї, а юні напівбоги-курети охороняли його, б'ючи списами об щити, щоб не почув Кронос, коли плакало немовля.

Коли Зевс виріс і змужнів, він за допомогою Метид напоїв Кроноса зіллям, і могутній Крон вивергнув своїх дітей, а також і камінь, який Зевс залишив поблизу Парнасу як символ благодійного обману.

Потім Зевс почав боротьбу з батьком і титанами, титаномахія, яка тривала десять років. Йому допомагали гекатонхейри («сторуки») і кіклопи, які викували Зевсу грім, блискавку і перун. Але на цьому боротьба не закінчилася. Гея, богиня Землі, насилає на Зевса інших своїх дітей, гігантів, і жахливого Тифона. Почалася гігантомахія, в який також переміг громовержець.



Рис. Г.12. Зображення Зевса
(автор С. Євдокімов)

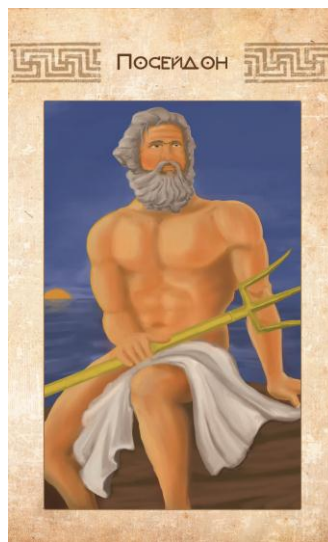


Рис. Г.13. Зображення Посейдона
(автор С. Євдокімов)

Після перемоги Зевс поділив владу між собою і братами: йому самому дістається небо, Посейдону – море, Аїду – підземне царство; потім він поселяється на горі Олімп разом зі своїми родичами, третьою дружиною, але першою за значенням – Герою. На землі також запановує відносний порядок, розквітають ремесла, торгівля, науки і мистецтва, яким протегує він сам або його діти.

Зевс – батько не тільки багатьох богів: Аполлона, Афін, Артеміді, Діоніса, Персефони, а й багатьох героїв: Геракла, Персея, та ін. Головним святилищем Зевса була Олімпія, тут знаходився знаменитий храм і відбувалися на честь Зевса Олімпійські ігри.

Посейдон. Міф. Посейдон – один з головних Олімпійських богів, володар світових вод, старший брат Зевса.

Він допоміг розправитися з Кроносом та іншими титанами і скинути їх в Тартар, після чого три брати – Зевс, Посейдон і Аїд – розділили, кинувши жереб, владу між собою. Посейдону дісталися всі джерела води на Землі. Підвладні йому були землетруси та бурі, завдяки чому він отримав титул «коливатель землі».

Посейдон неохоче признавав верховенство Зевса і навіть одного разу повстав проти громовержця (в альянсі з іншими богами олімпійцями). Втручання сторукого Бріарея допомогло Зевсу придушити бунт, після чого основні баламути були покарані. Посейдон та Аполлон в образі смертних відправилися служити троянському царю Лаомедонту. Саме вони побудували відомі стіни Трої, точніше Посейдон будував, а Аполлон грав на лірі та годував царських овець.

Посейдон був також відомий як бог коней; саме кіньми він обдаровував своїх улюбленців.

Аїд. Міф. Аїд був сином Кроноса і Реї, братом Зевса, Посейдона, Гери, Гестії і Деметри; він розділив з Зевсом і Посейдоном спадщину поваленого батька. Похмурий Аїд – олімпійський бог, хоча перебував постійно в своїх підземних володіннях. Піднімався нагору він тільки у справах або ж коли не міг побороти в собі чергове любовне захоплення. Аїд царював разом з дружиною Персефоной (дочкою Зевса і Деметри), яку викрав, коли вона збирала на лузі квіти. Мати Персефони Деметра, богиня родючості, в сумних пошуках дочки забула про свої обов'язки, і землю охопив голод. Після цього Зевс вирішив, що Персефона дві третини року буде проводити на землі з матір'ю і одну третину – з Аїдом. Персефона зберігала вірність Аїду, але у них не було дітей.

Владика пекла Аїд ніколи не знав, що відбувається на землі або на Олімпі, уривчасті відомості доходили до нього лише в тих випадках, коли смертні турбували його своїми клятвами або прокльонами. З наявного у нього майна найбільше він дорожив шоломом-невидимкою, що подарували йому Кіклопи за те, що він (за наказом Зевса) звільнив їх; цим шоломом користувалися також Зевс під час битви з титанами, Гермес при придушенні бунту гігантів і Персей, добуваючи

голову горгони Медузи. Геракл, що спустився в підземне царство, вступив у двобій з Аїдом і поранив бога, якого зцілив божественний лікар Пеон. Аїд нікому зі своїх підданих не дозволяв залишати його царство, проте він був обманутий хитруном Сісіфом, який вислизнув одного разу з царства мертвих. В іншому випадку Орфей зачарував своїм співом і грою на лірі Аїда і Персефону так, що вони дозволили його дружині Еврідіки повернутися в світ живих.

Ликар Асклепій досяг такої майстерності в мистецтві лікування, що почав оживляти людей, відбираючи в Аїда його нових підданих, вражений Аїд змусив Зевса вбити Асклепія.



Рис. Г.14. Зображення Аїда
(автор С. Євдокімов)



Рис. Г.15. Зображення Аполлона
(автор С. Євдокімов)

Аполлон. Міф. У грецькій міфології Аполлон - гарний молодий олімпійський бог, син Зевса і титаніди Літо, брат Артеміди.

Аполлон був лікарем, захисником від зла і хвороб; він припинив чуму під час Пелопоннеської війни. Пророк і оракул, він наділив пророчим даром Кассандру, але після того, як був нею відкинутий, зробив так, що її пророцтва не користувалися довірою у людей. Серед дітей Аполлона були віщуни Бранхам, Мопс, Ідмона і Кумскаясібілла. Аполлон був також пастухом, засновником і будівельником міст, родоначальником і покровителем племен.

Іноді Зевс, розгніваний незалежною вдачею Аполлона, посилав його служити людям. Після невдалої змови Гери, Посейдона і Аполлона проти Зевса (за іншою версією, замість Аполлона в ньому брала участь Афінa), коли сторукий бріара вдалося звільнити пов'язаного змовниками Зевса, Аполлон і Посейдон в образі смертних служили у троянського царя Лаомедонта і звели стіни Трої, які потім самі ж і зруйнували, гніваючись на Лаомедонта, за те що не віддав їм обумовленої плати.

Аполлон був музикантом, кіфару він отримав від Гермеса в обмін на корів, яких щойно народжений Гермес у нього вкрав. Він вважався покровителем співаків і музикантів, водієм муз, однак жорстоко карав тих, хто намагався змагатися з ним в музиці. У музичному змаганні Аполлон переміг сатира Марсія і, розгніваний його зухвалістю, здер з нього шкіру.

Арес Міф. У грецькій міфології Арес – бог підступною і віроломної війни, війни заради війни, на відміну від Афін Паллади – богині війни чесною і справедливою.

Єдиний син Зевса і його законної дружини Гери, Арес мав вдачу буйного, жорстокого і хвалькуватого воїна, однак входив до числа дванадцяти великих олімпійських богів. Серед безсмертних ніхто не любив його, крім Еріди і Афродіти, що відчувала до нього непереборну пристрасть, а також жадібного Аїда, якому подобалося, коли відважні молоді воїни вбивали один одного в жорстоких битвах. Зевс називав його найбільш ненависним з богів і, якби Арес не був його сином, давно відправив би його в Тартар, навіть глибше всіх дітей Урана.

Грубий і аморальний Арес ніколи не був одружений, однак у нього були часті зв'язки, особливо з дружиною Гефеста, найкрасивішою і ніжною богинею Афродітою. Зв'язок Ареса і Афродіти різко обірвався, коли сонячний бог Геліос підгледів за парочкою і вирішив відкрити Гефестові очі на те, що твориться у нього за спиною. Розсерджений Гефест викував тонку, як павутина, але дивно міцну мережу, яку непомітно прикріпив до підніжжя ліжка і до стелі, а потім оголосив дружині, що відправляється на острів Лемнос. Варто було тільки чоловікові зникнути, як Афродіта послала за Аресом, який не змусив себе довго чекати. На

ранок коханці виявили, що лежать обплутані мережею – голі й безпорадні. З'явився Гефест і запрошені ним посміятися інші боги (богині з делікатності залишилися вдома). Арес отримав свободу тільки завдяки Посейдону, який пообіцяв Гефесту влаштувати так, що провинився заплатить викуп, але в кінці кінців Арес відмовився платити і Гефест залишився без викупу.



Рис. Г.16. *Зображення Ареса*
(автор С. Євдокімов)



Рис. Г.17. *Зображення Гермеса*
(автор С. Євдокімов)

Гермес Міф. Гермес – олімпійський бог, син Зевса і Майї, старшою з сузір'їв. Він вісник богів, покровитель подорожніх, провідник душ померлих в Аїд; він же покровитель крутійства і злочинства.

Гермес моторний і всюдисущий, він завжди опинявся в потрібному місці в потрібний час і діяв негайно. Він перший вискочив на крик Зевса, який відчув жахливий головний біль, відразу все зрозумів і упросив Гефеста взяти клин і розколоти голову царю богів; так з'явилася на світ Афіна. Саме Гермес, на прохання Аполлона, вийняв із спалюваного на похоронному багатті тіла Короніди немовля Асклепія. Він розшукав полоненого Алоадами, бога війни Ареса, і звільнив його, майже живого, з мідної посудини. Коли жахливий Тифон полонив Зевса і відрізав сухожилля на руках і ногах громовержця, позбавивши його можливості поворухнути навіть пальцем, Гермес за допомогою Егіпана спритно

викрав сухожилля і не менш вправно приставив їх до кінцівок Зевса. Гермес брав участь в битві богів-олімпійців з гігантами, запозичивши у Аїда його чарівний шолом, який робить невидимим того, хто його носить, і кинув одного з гігантів.

Гермес часто приходив на допомогу не тільки богам, але і людям, проте основним заняттям Гермеса було виконання самих різних доручень Зевса.

Зображувався Гермес у дорожньому капелюсі і в крилатих сандалях.

Гефест. Міф. Гефест – бог вогню і ковальської справи, від нього залежать вогнедишні вулкани (в Римі з Гефестом ототожнювався Вулкан). Син Зевса і Гери, Гефест народився слабким та кривоногим; побачивши його новонародженого, Гера з обуренням скинула його з Олімпу, він впав у море, його підхопили Еврінома і Фетіда, принесли в грот і стали виховувати разом у глибині Океану. Виріс Гефест могутнім, з сильними руками; в гроті він влаштував кузню і вражав усіх своїми виробами, проте затаїв образу на матір. Він викував прекрасне золоте крісло і послав його на Олімп у подарунок матері. Гера прийшла в захват і відразу ж сіла у крісло, але раптом відчула себе прикутою до нього невидимими путами. Боги кинулися до неї на допомогу, але марно: вони зрозуміли, що тільки Гефест, що викував крісло, зможе врятувати Геру. Послали вони Гермеса, свого вісника, на край землі до Океану.

Гермес прямо попрямував у грот Гефеста і став просити його відправитися з ним на Олімп. Але ні прохання, ні благання не допомагали. Тут з'явився веселий, хмільний бог Діоніс, він запропонував Гефестові чашу з вином, потім другу, третю, поки, нарешті, Гефест не став таким, що його можна було вести, куди завгодно. Діоніс і Гермес посадили його на осла і вирушили на Олімп. Гефест звільнив мати, залишився на Олімпі і забув образу. Він навіть допоміг одного разу Гері в боротьбі з Зевсом. Гера всіляко шкодила Гераклу, улюбленому синові Зевса від смертної жінки Алкмени. Коли Геракл повертався з Трої, Гера наслала на його кораблі бурю і розсіяла їх, за це Зевс підвісив її за ноги на небі, прив'язавши до ніг ковадла. Гефест звільнив мати, і, розлючений Зевс скинув його з Олімпу. Гефест впав у море біля острова Лемнос і покалічив ноги, там його знайшли місцеві жителі і врятували. Гефест збудував кузню і продовжував удосконалювати своє ремесло,

він викував скіпетр і егіду Зевса, тирс Діоніса, обладунки Ахілла, колісницю Геліоса, Серед ремісників і майстрів Афін він був найбільш шанованим богом. Це єдиний бог, який працював.

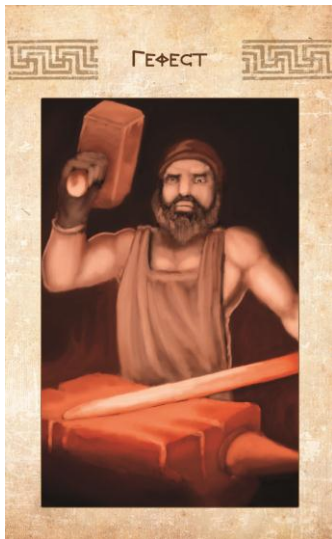


Рис. Г.18. Зображення Гефеста
(автор С. Євдокімов)



Рис. Г.19. Зображення Діоніса
(автор С. Євдокімов)

Діоніс. Міф. Діоніс – бог плодоносних сил землі, виноградарства та виноробства, син Зевса і Семели. Семела попросила Зевса з'явитися перед нею в усьому своєму справжньому вигляді. Зевс після довгих умовлянь погодився. Вогненна блискавка блищала в руках Зевса. Удари грому стрясали палац, пожежа охопила покої. Полум'я палило Семелу, від такого, потрясіння вона народила шестимісячне немовля, а сама померла. Але хіба міг загинути син царя богів Зевса? З землі виріс густий зелений плющ, він прикрив від вогню дитину. Щоб дитина не загинула, Зевс зашив її своє стегно, і в призначений час зміцніла дитина з'явилася на світ.

Гермес переніс Діоніса в Нісейську долину і віддав на виховання німфам, яких пізніше Зевс у нагороду взяв на небо, і вони стали сузір'ям Гіад. А Діоніс виріс сильним і прекрасним, він знайшов виноградну лозу і віддав її Ікарію.

Артеміда Міф. Артеміда – незаймана богиня полювання і живої природи, дочка Зевса і Літо, сестра-близнюк Аполлона.

Народилася Артеміда на острові Делос. Проводила час в лісах і горах, полюючи в оточенні німф – своїх супутниць і теж мисливців. Озброєну срібним луком (лук і стріли їй викували кіклопи) Артеміді всюди супроводжувала зграя собак, що подарував їй Пан. Вона володіла рішучим і агресивним характером, часто користувалася стрілами як знаряддям покарання і строго стежила за виконанням звичаїв, що упорядковують тваринний і рослинний світ. Однак, як не дивно, любов до полювання не заважала їй вважатися захисницею немовлят і всіх тварин.



Рис. Г.20. *Зображення Артеміді*
(автор С. Євдокімов)



Рис. Г.21. *Зображення Афіни*
(автор С. Євдокімов)

Артеміда була богинею дівочої чистоти і цнотливості і одночасно богинею рослинності і родючості, покровителькою шлюбу і дітонародження, до якої часто при пологах волали жінки. Перед весіллям Артеміді слід приносити жертву викупу.

Афіна. Міф. Афіна – богиня мудрості і справедливої війни. Зевс дізнався від Геї та Урана, що його дружина Метіда повинна народити йому дівчинку і що якщо вона понесе знову, то народиться син, якому судилося долею повалити самого Зевса; тому він проковтнув свою вагітну дружину. Після певного часу

громовержець відчув жахливий головний біль; він несамовито загарчав, і небесне склепіння відповіло йому місяцем. Вискочивши на крик, Гермес відразу зрозумів, що відбувається. Він упросив Гефеста взяти клин і розколоти голову Зевса. Звідти і з'явилася Афіна – в повному бойовому спорядженні і з войовничим кличем.

Афіна вважала, що у неї тільки один батько — Зевс, з яким вона була навічно пов'язана. Вона була "правою рукою" свого батька, тільки їй він довіряв символи своєї влади – блискавки і егіду.

Згідно міфології, Афіна була покровителькою і порадицею всіх чоловіків-героїв. Перелік тих, кому вона допомагала, читається як "Біографічний довідник героїв".

Культовими тваринами Афіни були сова і змія, а священним деревом – маслина.

Афродіта. Міф. Афродіта – богиня любові і краси, донька Зевса і океаніди Діони, або з'явилася з Піни морської.

Афродіта – символ вічної весни і життя. Вона завжди оточена трояндами, фіалками, нарцисами, ліліями, в супроводі харит, гір і німф.

Вона – богиня шлюбів і, навіть, пологів. Любовній владі Афродіти підпорядковувалися боги і люди. Але вона карає того, хто відкидає любов.

Неодмінним атрибутом убрань богині був її знаменитий пояс, в якому були укладені любов, бажання, слова зваблювання; він робив будь-кого закоханим у його господиню. Цей пояс часом запозичала у Афродіти Гера, коли хотіла розпалити в Зевса пристрасть і тим самим послабити волю свого могутнього чоловіка.

Богині долі наділили Афродіту лише одним обов'язком –творити любов. Але одного разу Афіну застали, коли та потайки сиділа за прядкою. Приймавши це, як втручання у свої справи, Афіна пригрозила взагалі кинути свої обов'язки. Афродіта вибачилася і з тих пір більше ніколи не торкалася ні до якої роботи.

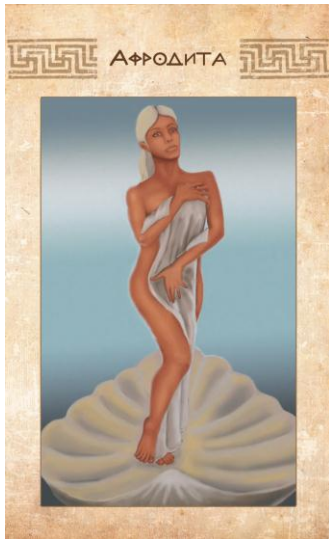


Рис. Г.22. *Зображення Афродіти*
(автор С. Євдокімов)



Рис. Г.23. *Зображення Гекати*
(автор С. Євдокімов)

Геката Міф. Геката – дочка титаніди Перса і Астерії. Геката – богиня мороку, нічних видінь, чародійства і магії, вона також захищає полювання, пастухування, розведення коней, охороняє дітей та юнаків, громадськiзаняття людини (в суді, народних зборах, змаганнях в суперечках, у війні), на війні. У неї три тіла і три голови. Її священна тварина – собака, в жертву їй приносили щенят. Міфи малюють її перехрестях доріг, біля могил у супроводі пекельних псів і відьом. Її малюють не тільки з собаками, але і зі зміями, кинджалами і ключами. Вона може наслати жахи і тяжкі сни, але і захистити від них, від злих демонів і чаклунства. Їй допомагає чудовисько Емпуса, а також духи – демони Кери.

Вона отримала від Зевса владу над долею землі і моря, була обдарована Ураном великою силою. Геката –стародавнє хтоничне божество, яке після перемоги олімпійців над титанами зберегло свої архаїчні функції, навіть було глибоко шануєме самим Зевсом, увійшовши до числа богів, які допомагають людям в їх повсякденних клопотах.

Гера. Міф. Гера – «охоронниця», «пані» — в грецькій міфології старша донька Кроноса і Реї, сестра і дружина Зевса.

Одного разу Зевс побачив Геру, полюбив її за незвичайну красу і викрав. Пишно справили весілля боги Олімпу, після весілля Гера стала управляти громами і блискавками так само, як її чоловік; вона впливала на життя інших богів і героїв і була самостійною в шлюбі. Будучи законною дружиною Зевса, вона вважається першою і найбільшою богинею Олімпу. Вона протегує шлюб і посиляє подружжю потомство, благословляє на народження дитини. Вона охороняє святість і непорушність шлюбних союзів.

Все живе схиляється перед Герою.

Архаїчність Гери визначається в тому, що її сином вважається Арес— один з найкрасивіших і стихійніших богів.



Рис. Г.24. *Зображення Гери*
(автор С. Євдокімов)



Рис. Г.25. *Зображення Гестії*
(автор С. Євдокімов)

Култ Гери був поширений на материку (особливо в Мікенах, Аргосі – храм Герайон, Олімпії) і островах (на Самосі, де був храм Гери Самоській і її давній фетиш у вигляді дошки; на Криті, де в Кносі святкували «священний шлюб» Гери і Зевса).

Гестія. Міф. Гестія — олімпійське божество, старша донька Кроноса і Реї. Вона – юна, цнотлива і безшлюбна богиня вогню і домашнього вогнища, найдобріша, найсправедливіша і найжалісливіша з усіх олімпійських богів. Гестія

протегувала негасимому вогню – початку, що об'єднує світ богів, людське суспільство і кожна окремо взята родина. Вважалося, що від її імені кожен може знайти захист у приватному будинку або громадському будинку. Гестія славилася тим, що була єдиною з великих олімпійців, хто жодного разу не воював і не брав участі в сварках; вона зберігала світ на Олімпі. Як Артеміда і Афіна, вона ніколи не відповідала на залицяння богів, титанів або кого-небудь іншого. Її руки просили Аполлон і Посейдон, проте вона присягнулася назавжди залишатися незайманою. Одного разу п'яний Пріап спробував збезчестити її, сплячу, на сільському святі, де були присутні всі боги і вже так переситилися частуванням, що повалилися спати. Однак в той момент, коли Пріап приготувався зробити свою чорну справу, голосно закричав осел, Гестія прокинулася, закликала на допомогу богів, і Пріап зі страху кинувся навітіки.

Деметра Міф. Деметра – богиня родючості та землеробства, донька Кроноса і Реї, сестра Зевса, мати Персефони. Улюблену дочку Деметри Персефону полюбив Аїд, викрав її і сховав глибоко в безодні свого підземного царства.

Невтішна Деметра вирушила на пошуки доньки. Приймавши вигляд смертної жінки, вона покинула небо. Поки Деметра подорожувала в пошуках доньки, земля перестала родити, зачахли дерева і трави, впали стада, почався голод. Тоді Зевс велів повернути Персефону матері, але перед її відходом Аїд дав їй з'їсти гранатове зернятко, символ шлюбу, щоб вона не забула володаря підземного царства. Так і повелося, що Персефона літні місяці стала проводити на землі, а зимові – в підземному царстві.

Миролюбна Деметра не брала участі в битві богів-олімпійців з гігантами, а разом з Гестією стояла віддалік і в страху заламувала руки; не втручалася вона і в події Троянської війни.



Рис. Г.26. *Зображення Гестії*
(автор С. Євдокімов)



Рис. Г.27. *Зображення Гестії*
(автор С. Євдокімов)

Персефона. Міф. Персефона або Кора – в грецькій міфології одне з імен богині – донька Зевса і Деметри, що стала дружиною Аїда, який викрав її з дозволу Зевса. Горе Деметри було настільки велике, що вона перестала виконувати свої обов'язки покровительки землеробства і на Землі настали посуха, неврожаї і голод. Зевс змушений був повернути Персефону на Землю, але дівчина на той час покуштувала їжу мертвих – з'їла сім гранатових зерен, тому вона залишилася дружиною Аїда, володаркою «царства мертвих». За домовленістю богів, одну третину року Персефона проводила в підземному царстві, і тоді вся природа завмирала, а дві третини року з Деметрою – і тоді все навколо розквітало. Міф про Персефону давав людям уявлення про те, чому пори року змінюють один одного.

Приклад запитань, що використовуються в грі:

1. Які бонуси ти отримаєш, коли реалізуєш свій запит?
2. Чому тобі вигідне не реалізувати свій запит?
3. Як твоє життя зміниться, якщо ти реалізуєш задумане?
4. Яка буде твоє життя, якщо ти не реалізуєш задумане?
5. Які ресурси у тебе є для вирішення цього завдання?
6. Прочитай свій запит, зверни увагу на свої почуття і згадай коли були подібні почуття?

7. Як твій соціальний статус взаємодіє з твоїм запитом?
8. Які у тебе стосунки з людьми причетними до запиту?
9. Ти хотів би змінити щось в твоєму оточенні?
10. Уяви, що ти дивишся кіно - який це жанр?
11. Уяви, що ти дивишся кіно - що відбувається з головним героєм? він є в кадрі зараз?
12. Які у тебе є способи саботувати роботу?
13. Як ви самі і інші зрозумієте, що ця мета досягнута?
14. Що при цьому скажуть про мене інші (при досягненні результату)?
15. Тобі важлива підтримка твого оточення на етапі реалізації?
16. Наскільки для тебе важливо здійснювати спостереження і контроль над людьми, впливати на них рівнях?
17. Наскільки для тебе важливо працювати над проблемами, які представляються майже нерозв'язними?
18. Коли ти намагаєшся себе оцінити, що ти бачиш у першу чергу переваги та вади?
19. Наскільки тобі цікаво твоє «Я»?
20. Чи хотів би ти змінити щось в собі?
21. Чи не здається тобі, що деякі твої якості є «сторонніми», чужими тобі?
23. Як би ти охарактеризував своє ставлення до себе?

Приклад завдань(фантів), що використовуються в грі:

1. Пересади гравців.
2. Перейди в центр поля.
3. Переконаливо пояснити, чому для ви вибрали саме цей запит.
4. Зроби додатковий хід.
5. Зроби щось тобі не властиве.
6. Зроби подарунок гравцеві.
7. Попроси допомоги.
8. Скористайся підказками інших гравців.
9. Проговорився свій запит з ролі короля, блазня, бідняка.
10. Згадай або придумай прислів'я (афоризм), який найкраще відповідає твоєму запиту.

Додаток Д

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Рибик Л.А. Вторинний посттравматичний стресовий розлад у дружин учасників бойових дій. *«Юридична психологія» Національної академії внутрішніх справ*. 2016. № 2 (19). С.148-157.
2. Рибик Л.А. Психологічна допомога під час переживання горя вдовами працівників правоохоронних органів. *«Юридична психологія» Національної академії внутрішніх справ*. 2016. № 1 (18) с. 108 – 115.
3. Рибик Л.А. Методика «Лабіринт. Шлях до себе» як інструмент групової корекції при психологічній травмі. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 15 – 2017. с. 437-450.
4. Рибик Л.А. «Дослідження притаманних дружинам загиблих правоохоронців копінг-стратегій, подолання втрати при системному психологічному супроводженні». *Psychological Journal: Scientific Review* / red. S. Maksymenko. — № 4. — Vol. 14. — Kyiv : H. S. Kostyuk Institute of Psychology of The National Academy of Educational Sciences of Ukraine , 2018. — 261 p., с. 165-184.
5. Рибик Л. А. Психологічна допомога під час переживання втрати – чи можемо ми допомогти людям пережити горе? *Psychological Journal: Scientific Review*. 2018. Vol. 20. P. 61–77.
6. Рибик Л. А. Зміна я-концепції дружин загиблих правоохоронців у перший рік після втрати. *«Юридична психологія» Національної академії внутрішніх справ*. 2019. № 1. С. 125–132.

статті в наукових періодичних виданнях інших держав з наряду, з якого підготовлено дисертацію:

1. Рыбык Л.А. Основные этапы программы психологической помощи при переживании утраты. *«Право и Закон»*. 2017. № 4. С. 75-79.
2. Рыбык Л.А. Теоретические и практические подходы к определению особенности психологической помощи женам погибших правоохранителей при утрате. *WORLD SCIENCE*. № 11(39), November 2018. С. 71-80.

які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Рибик Л. А. Психологічна допомога вдовам учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників Антитерористичної операції*: матеріали VI міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 26 трав. 2016 р.). Київ : Нац. університет оборони України, 2016. С. 276–279.
2. Рибик Л. А. Етимологія терміна «вдова» в контексті сучасної української наукової мови в юриспруденції. *Українська мова в юриспруденції: стан, проблеми, перспективи* : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 26 трав. 2016 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 276–279.
3. Рибик Л. А. Ігротерапевтичні методики в психокорекції. *Med&PsyRehab*: матеріали Міжнар. конгресу з медичної і психологічної реабілітації (Київ, 30–31 жовт. 2017 р.). Київ : Українська асоціація лікарів-психологів, 2017. С. 70–72.
4. Рибик Л. А. Генеза соціально-психологічного статусу вдови. *Правові системи суспільства: сучасні проблеми та перспективи розвитку* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 17–18 листоп. 2017 р.). Львів : Центр правн. ініціатив, 2017. С. 24–26.
5. Рибик Л. А. Thewidows' scenario behavior problems. *Сучасні погляди на актуальні питання правових наук* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 24–25 листоп. 2017 р.). Запоріжжя : Істина, 2017. Ч. 1. С. 20–21.
6. Рибик Л. А. Феноменологічний підхід до психологічної допомоги. *Філософські, методологічні та психологічні проблеми права* : матеріали VII Всеукр. наук.-теорет. конф. (Київ, 11 листоп. 2017 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2017. С. 353–356.
7. Рибик Л. А. Моделі адаптивного переживання втрати близької людини. *Сучасні проблеми правової системи та державотворення в Україні* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 22–23 лют. 2019 р.). Запоріжжя : Істина, 2019. С. 112–114.
8. Рибик Л. А. Ефективність психотерапевтичних втручань для постраждалих осіб: огляд досліджень. *Право як ефективний суспільний регулятор* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 15–16 лют. 2019 р.). Львів : Центр правн. ініціатив, 2019. С. 120–122.

Акти впровадження **ЗАТВЕРДЖУЮ**

Начальник управління
кадрового забезпечення
ГУНП у м. Києві
полковник поліції
А.М. Волобуєв


16.10.2018


АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження ад'юнкта кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ Рибик Лариси Анатоліївни на тему: "Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків" в практичну діяльність

Комісія у складі: голови комісії - начальника відділу психологічного забезпечення УКЗ ГУНП у м. Києві підполковника поліції Романенка Д.В. та членів комісії: старшого психолога відділу психологічного забезпечення УКЗ ГУНП у м. Києві майора поліції Бурсак Н.С., психолога відділу психологічного забезпечення УКЗ ГУНП у м. Києві старшого лейтенанта поліції Сінько І.С. склали даний акт про те, що результати дисертаційного дослідження Рибик Лариси Анатоліївни за темою: «Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків» на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (спеціальність 19.00.06 юридична психологія) використовуються в процесі надання психологічної допомоги при переживанні втрати та під час реабілітації осіб з психологічною травмою.

Результати дослідження Рибик Л.А. впровадженно: 1. У формі реалізації програми надання психологічної допомоги дружинам загиблих правоохоронців. 2. У формі застосування ігротерапевтичної методики допомоги подолання психологічної травми за рахунок архетипної символіки "Лабіринт. Шлях до себе".

Психолог відділу
ВПЗ УКЗ
ГУНП у м. Києві
старший лейтенант поліції



І.С. Сінько

Старший психолог
ВПЗ УКЗ
ГУНП у м. Києві
майор поліції



Н.С. Бурсак

Начальник ВПЗ УКЗ
ГУНП у м. Києві
підполковник поліції



Д.В. Романенко

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор Національної
академії внутрішніх справ,
доктор юридичних наук,
професор

С.С. Чернявський

11.06.2018

АКТ

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження ад'юнкта
кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ
Рибик Лариси Анатоліївни на тему: «Теоретико-прикладні засади надання
психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні
службових обов'язків» у науково-дослідну діяльність
Національної академії внутрішніх справ.**

Комісія у складі: начальника відділу організації науково-дослідної роботи кандидата юридичних наук, **Титко Анна Василівна** (голова комісії), завідувача кафедри юридичної психології, доктора психологічних наук, доцента **Кудерміної Олени Іванівни**, т.в.о. завідувача докторантури та аспірантури, доктора юридичних наук, доцента **Дрозда Олексія Юрійовича** склали даний акт про те, що результати дисертаційного дослідження Рибик Лариси Анатоліївни за темою: «Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків» на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (спеціальність 19.00.06 юридична психологія) мають необхідний теоретичний, методологічний рівень і практичну значимість та використовуються у науково-дослідній роботі кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ під час проведення загальнотеоретичних та галузевих досліджень з питань вдосконалення механізму психологічного супроводження правоохоронної діяльності.

Використання результатів дисертації сприятиме активізації та підвищенню ефективності наукової діяльності викладачів, докторантів та ад'юнктів кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ.

ВИСНОВОК

Результати дисертаційного дослідження Рибик Лариси Анатоліївни за темою: «Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків» вважати

впровадженими в науково-дослідну діяльність Національної академії внутрішніх справ під час проведення загальнотеоретичних і галузевих досліджень з питань вдосконалення механізму психологічного супроводження правоохоронної діяльності.

Голова комісії:



А.В. Титко

Члени комісії:



О.І. Кудерміна



О.Ю. Дрозд

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор Національної
академії внутрішніх справ,
доктор юридичних наук,
професор



С.С. Чернявський

АКТ

**про впровадження результатів дисертації ад'юнкта кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ
Рибик Лариси Анатоліївни на тему: «Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків» у навчальний процес
Національної академії внутрішніх справ.**

Комісія у складі: голови комісії – завідувача кафедри юридичної психології, доктора психологічних наук, доцента Кудерміної Олени Іванівни, членів комісії - начальника відділу організації науково-дослідної роботи, кандидата юридичних наук Титко Анни Василівни, т.в.о. завідувача докторантури та аспірантури, доктора юридичних наук, доцента Дрозда Олексія Юрійовича склали даний акт про те, що результати дисертації Рибик Лариси Анатоліївни за темою: «Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків» на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (спеціальність 19.00.06 юридична психологія) впровадженні у навчальний процес академії.

1. Матеріали дисертації Рибик Л.А. використовуються в навчальному процесі слухачами та курсантами при підготовці та проведенні лекцій, семінарських і практичних занять з навчальних дисциплін «Юридична психологія», «Сучасні проблеми психологічного забезпечення у Національній поліції», «Психологічні проблеми сімейних відносин працівників поліції»

2. Результати дисертації Рибик Л.А. відображені у науково-практичних і навчально-методичних матеріалах для слухачів магістратури, де в якості джерел рекомендовано такі публікації:

- Рибик Лариса Анатоліївна. Вторинний посттравматичний стресовий розлад у дружин учасників бойових дій//Юридична психологія. 2016. № 2 (19)с.148-157

- Рибик Лариса Анатоліївна. Психологічна допомога під час переживання горя вдовами працівників правоохоронних органів//Юридична психологія. 2016. № 1 (18) с. 108 - 115

- Рибик Лариса Анатоліївна. Методика «Лабіринт. Шлях до себе» як інструмент групової корекції при психологічній травмі// "Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 15 – 2017. с. 437-450

- Рибик Лариса Анатоліївна «Дослідження притаманних дружинам загиблих правоохоронців копінг-стратегій подолання втрати при системному психологічному супроводженні» // *Psychological Journal: Scientific Review / red. S. Maksymenko. — № 4. — Vol. 14. — Kyiv : H. S. Kostyuk Institute of Psychology of The National Academy of Educational Sciences of Ukraine , 2018. — 261 p., с. 165-184*

- Рыбык Л.А. Основные этапы программы психологической помощи при переживании утраты. Международный научно-практический журнал «Право и Закон». 2017. № 4. С. 75-79.

- Рибик Л.А. Психологічна допомога вдовам учасників бойових дій *Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: матеріали VI міжвідомчій наук.-практ. конф. (Київ, 26 травня 2016). Київ, 2016. С. 276–279.*

- Рибик Л.А. Етимологія терміна «вдова» в контексті сучасної української наукової мови в юриспруденції. *Українська мова в юриспруденції: стан, проблеми, перспективи: матеріали XII Всеукраїнській наук.-практ. конф.*

- Рибик Л.А. Ігротерапевтичні методики в психокорекції. *Med&Psy Rehab: Матеріали міжнародного конгресу з медичної і психологічної реабілітації (м.Київ, 30-31 жовтня 2017 р.) / К., 2017. С.70-72*

- Рибик Л.А. Генеза соціально-психологічного статусу вдови. *Правові системи суспільства: сучасні проблеми та перспективи розвитку: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Львів, 17–18 листопада 2017 р. – Львів : Західноукраїнська організація «Центр правничих ініціатив», 2017. –с.24-26*

- Рибик Л.А. The widows' scenario behavior problems. *Сучасні погляди на актуальні питання правових наук: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 24–25 листопада 2017 року. – Запоріжжя: Запорізька міська громадська організація «Істина», 2017 – Ч. 1. С.20-21*

- Рибик Л.А. Феноменологічний підхід до психологічної допомоги. *Філософські, методологічні та психологічні проблеми права [Текст] : матеріали VII Всеукр. наук.-теорет. конф. (Київ, 11 листоп. 2017 р.) / [редкол.: В. В. Черней, М. В. Костицький, С. Д. Гусарев та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2017. – 488 с. , с 353-356*

- Рибик Л.А., Методологія надання психологічної допомоги дружинам загиблих правоохоронців. *Правова допомога військовослужбовцям, учасникам бойових дій, добровольцям та членам їх сімей: вітчизняний та*

закордонний досвід, II Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Одеса 27 квітня 2018 року).

3. Зазначені праці підтвердили високий науково-теоретичний рівень, практичну доступність за результатами підготовки та проведення усіх видів занять, а також були використані у навчальному процесі профільних кафедр академії.

Голова комісії:



О.І. Кудерміна

Члени комісії:



А.В. Титко



О.Ю. Дрозд