

УДК 159:392.3

Рибик Лариса Анатоліївна –
слухач магістратури Національної
академії внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ВДОВАМИ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Розглянуто психоемоційний стан жінок, чоловіки яких загинули під час бойових дій або виконання службових обов'язків. Запропоновано методика групової психокорекції. Аргументовано необхідність надання психологічної допомоги цим особам незалежно від строку вдовства.

Ключові слова: вдови; групова психокорекція; горе; синдром втрати; адаптація; емоційний комфорт; інтернальність.

Актуальність зазначеного питання впливає з необхідності надання психологічної допомоги жінкам, чоловіки яких загинули під час виконання службового обов'язку. Професії співробітників правоохоронних органів і військовослужбовців вважають екстремальними. Вони майже щодня стикаються із ситуаціями, у яких до людей висуваються вимоги, що перевищують їхній звичайний адаптивний потенціал [1, с. 6]. Це завжди або виклик, або загроза життєдіяльності людини, або непоправні втрати.

У сучасних умовах, коли українці зіткнулись із повномасштабними бойовими діями на власній території, чого не було принаймні 70 років, ми маємо велику кількість втрат серед військовослужбовців, працівників правоохоронних органів, представників Національної гвардії України, а також серед мирних жителів.

Психологічний аналіз воєн свідчить про досить специфічні розлади в учасників бойових дій, а також, ураховуючи процес «індукції», і в членів родини, який з часом

починає виявлятися у соціальній структурі. Це призводить до зниження якості життя окремих соціальних груп та суспільства загалом [2, с. 18].

Отже, чимало жінок нині перебувають у стані горя через непоправну втрату близької людини. Ураховуючи сучасний рівень стресу в суспільстві, психічний стан вдів погіршується.

У зв'язку з цим ми спробували дослідити психологічні особливості переживання втрати. З досвіду попередніх досліджень відомо, що робота з горем і переживанням втрати – процес, що містить багаторівневі психологічні зміни. Для особистості формується нова психологічна реальність, що впливає на психологічну адаптацію до нових, часто кардинально змінених умов існування.

Горе – це природний процес, який людина здебільшого переживає без професійної допомоги. Хоча втрати і є невід'ємною частиною життя, тяжкі втрати порушують особистісні якості, руйнуючи ілюзії контролю та безпеки [3, с. 778]. Тому процес переживання горя може навіть спричинити розвиток хвороби: людина ніби «застрягає» на певній стадії синдрому втрати. Найчастіше такі «зупинки» відбуваються на гострій стадії, посилюються та зберігаються упродовж тривалого часу симптоми, притаманні цьому періоду, їх комплекс відповідає посттравматичному стресовому розладу або іншому тривожному розладу [4]. Основною причиною патологічного, ускладненого горя стають, раптова трагічна загибель близької людини, а також ситуації невизначеності (зник безвісти, не похований).

Ми запропонували жінкам, чоловіки яких загинули під час виконання службових обов'язків або бойових дій, узяти участь у програмі реабілітації. Одразу зауважимо, що з восьми жінок погодилась спілкуватися лише одна, що свідчить про уникнення соціальної підтримки або відмову від неї. Експериментально-психологічне дослідження було спрямовано на виявлення рівня соціально-психологічної адаптації, наявність посттравматичного стресового розладу (ПТСР), вивчення емоцій.

На сьогодні погодилися брати участь у дослідженні 17 жінок віком від 27 до 60 років. У представників першої групи

(сім жінок), чоловіки загинули більш ніж три роки тому, другої (десять осіб) – строк вдовства становить до трьох років.

Для оцінки психологічного стану було використано такі методики: діагностика соціально-психологічного стану К. Роджерса та Р. Даймонда, шкала критичної діагностики ПТСР (за критеріями DSM-IV) та Анкета вираженості психопатологічної симптоматики (Symptom Check List-90-r-Revised, Scl-90-R) [5, с. 47].

Результати використання методики К. Роджерса представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

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

	Адаптація	Самосприйняття	Сприйняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування
Група 1	0,7–0,9	0,7–0,9	0,7–0,9	0,7–0,8	0,6–0,9	0,8–0,9
Група 2	0,4–0,6	0,4–0,5	0,5–0,7	0,4–0,6	0,4–0,7	0,6–0,7

Отримані результати свідчать про те, що загальний рівень соціально-психологічного стану перебуває в межах норми. Водночас в учасниць першої групи показники наближені до верхнього порога норми, а другої – до нижнього. Розглянемо дані більш детально. Так, стосовно адаптивності й дезадаптивності (норма – 68–136 балів) у першій групі зафіксовано показники 130–146 (адаптивність) та 52–74 (дезадаптивність), у другій групі, відповідно, 102–116 та 138–145. Отже, у першій групі переважають показники адаптивності, а в другій – дезадаптивності. Відносно

самосприйняття (норма прийняття – 22–24, неприйняття – 14–28) показники першої групи, відповідно, становлять 47–49 та 12–14, а другої – 30–34 і 21–23, що може свідчити про наявність внутрішньоособистісного конфлікту. Щодо сприйняття інших (норма прийняття – 12–24, неприйняття – 14–28) зафіксовано такі дані: у першій групі – 25–26 та 12–13, у другій – 22–23 та 28–29. Емоційний комфорт і дискомфорт (норма – 14–28 балів) визначено таким чином: у першій групі – 21–23 та 15–17, у другій – 13–15 і 31–33, що свідчить про високий рівень дискомфорту в другій групі. Норма інтернальності передбачає: внутрішній контроль – 26–52, ззовні – 18–36. У першій групі показники становлять, відповідно, 52–54 та 24–26, у другій – 47–49 та 38–41. Отже, друга група має високий рівень зовнішнього контролю. Прагнення до домінування (норма домінування – 6–12, відомості – 12–24) передбачає у першій групі – 5–7 та 9–10, у другій – 9–10 та 27–28, що вкотре підтверджує вплив інших осіб на тих, хто переживає біль втрати. Оперуючи кількісними показниками, можна дати досить повну характеристику особистості й розробити методи індивідуальної психокорекції.

Розробляючи програму, ми пропонуємо враховувати визначені Дж. Ворденом чотири завдання, які повинні бути вирішені за час переживання горя [6], а саме:

- 1) визнання втрати;
- 2) відкрите переживання почуттів;
- 3) вироблення вмінь самостійно діяти в тих сферах життя, де вплив померлого був найбільш помітним;
- 4) створення нових емоційно насичених зв'язків.

Зазвичай терапія переживання горя обмежена в часі, адже психолог не перебуває постійно з пацієнтом, зустрічі відбуваються з певним проміжком. Характер і темп консультування залежать від індивідуальних факторів. Однак скорботу неможливо призупинити, вона повинна тривати стільки, скільки необхідно. Завдання психотерапевта – допомогти пережити втрату, а не притупити болісні відчуття.

Під час роботи з гострою реакцією втрати також пропонуємо триступеневу модель допомоги М. Вайтхеда [3, с. 797].

Стадія I. Вивчення.

Задача клієнта: розповісти свою історію та спробувати подивитися на неї з іншого боку, наскільки це буде можливо – неупереджено.

Задача психолога: налагодити контакт і взаємодію, обрати методи захисту себе й клієнта.

Стадія II. Нове розуміння.

Задача клієнта: зрозуміти, яку роль відіграє ця подія в його житті.

Задача психолога: надати можливість клієнту (жінці) пережити горе в її темпі.

Стадія III. Дія.

Задача клієнта: прийняти втрату й адаптуватися до нового життя.

Задача психолога: підтримати клієнта згідно з його життєвими планом. Допомогти оцінити дії.

У своїй програмі ми використовуємо досвід попередніх досліджень. У групах уже було використано арт-терапію та листування.

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 збереження індивідуально характеру та полегшити процес комунікації, опосередкувавши його загальним творчим процесом [7, с. 113].

Відомий психолог І. Малкіна-Пих у тренінгу «Зцілення горя» пропонує роботу з листами як метод, який допомагає висловити значущі думки й почуття [3, с. 806]. Те, що було немислимим, незрозумілим і навіть неможливим, після

написання стає зрозумілим і менш загрозливим. Листи стають пробними діями та допомагають проясненню власної позиції. Цей метод використовують як групову терапію, що може мати декілька варіантів.

1. *Зцілюючі листи*. Перший лист жінка 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.

Надалі ми плануємо застосувати методи нарративної психології та дебрифінгу. Так, М. І. Заворотня у дослідженні «Переживання можливої та реальної загибелі чоловіка дружинами та вдовами льотчиків-випробувачів» пропонує застосовувати наратив як засіб формування найбільш значущих сенсів під час особистісного й соціального перетворення. *Наративна метафора* – це сюжет, що ґрунтується на взаємодії асоціативних образів «Я» [8, с. 22].

Дебрифінг сприяє подоланню психологічних наслідків стресу. Незважаючи на емоційну важкість у процесі тренінгу, жінки відчувають 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 [9, с. 64].

На цьому етапі спостереження за двома групами жінок дозволяє зробити такі висновки:

спостерігається негативний вплив загального стресового стану суспільства на психологічний стан жінок, що може призвести до погіршення здатності соціальної взаємодії;

одним із найважливіших аспектів є відсутність емоційного комфорту і тривалий період адаптації. До того ж, можна констатувати високий рівень соціального уникнення в більшості жінок;

запропоновані методи групової терапії підтвердили цінність творчості як фактора підвищення емоційного комфорту й самосприйняття;

розвиток дезадаптивних проявів у сфері самосприйняття та сприйняття інших простежується через зцілюючі листи. Наведений метод надає можливість виявити порушення психологічного комфорту особистості та своєчасно здійснити корекцію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Будькин С. В. Психологические последствия экстремальных ситуаций у сотрудников правоохранительных органов и гражданских лиц / С. В. Будькин, Н. В. Дворянчиков // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 2. – С. 5–13.
2. Трошин В. Д. Неврологические и психические расстройства у участников боевых действий / В. Д. Трошин, Т. Г. Погодина // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2004. – № 12. – С. 18–22.
3. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 960 с.

4. Barlow D. Anxiety and Its Disorders / D. Barlow // The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. – New York : The Guilford Press, 1988.

5. Тарабрина Н. В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – М. : Когито-Центр, 2007. – 77 с.

6. Worden J. W. Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Professional / Springer Publishing Company, 2001.

7. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособие / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

8. Заворотняя М. И. Переживание возможной и реальной гибели мужа женами и вдовами летчиков-испытателей : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук : 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / М. И. Заворотняя. – М., 2012. – 29 с.

9. Мульована Л. І. Психологічний дебрифінг як метод групової психологічної корекції посттравматичних стресових розладів в учасників бойових дій / Л. І. Мульована // Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. – Чернігів : ЧНТУ, 2014. – № 1 (4). – С. 64–69.
