

3. Гусев, О.І. (2007). До проблеми виміру толерантності до невизначеності. *Практична психологія та соціальна робота*. № 8. С. 75-80.

4. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. Видавничий дім: «Гельветика», 2021. Вип.4. С. 51-56.

5. Максименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 5–13.

6. Мельник Ю.В. Оцінка особистістю життєвої ситуації як невизначеної в різних сферах її життєдіяльності. *Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка*. No 11. Вип. 5. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2019. С. 191– 203

7. Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-228-9-37>

METHODS AND TECHNIQUES OF PROCESSING THE CONSEQUENCES OF TRAUMATIC STRESS BY POLICE OFFICERS

МЕТОДИ ТА ТЕХНІКИ ОПРАЦЮВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ НАСЛІДКІВ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ

Mukhina H. V. Мухіна Г. В.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department of
Social and Humanities
Donetsk State University of Internal Affairs
Kropyvnytskyi, Ukraine*

*кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціально-
гуманітарних дисциплін
Донецький державний університет
внутрішніх справ
м. Кропивницький, Україна*

В умовах війни психіка поліцейського відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового та багатьох інших чинників, що вимагає від нього спеціальних заходів для зміцнення власного психічного здоров'я шляхом залучення всіх своїх ресурсів. Тому, на нашу думку, на сьогодні особливої актуальності набувають

питання опанування поліцейськими необхідних навичок самопомоги та збереження власного психічного здоров'я в екстремальних умовах.

У сучасних наукових доробках переважна більшість психологів акцентують на тому, що 75–80 % людей, які пережили травматичні ситуації, де була пряма загроза їх цілісності та життя, згодом у них не розвиваються посттравматичні розлади, а навпаки вони демонструють адаптивне пристосування і подолання ними наслідків травматичних ситуацій [2].

На нашу думку, питання адаптування поліцейських до нових складних обставин в умовах війни тісно перетинається з проблемою дослідження їх ресурсів життєздатності, які дають змогу формувати певні навички адаптування, психологічного відновлення та самореабілітації.

Тому цілком природною є думка, що життєздатність є реабілітаційним ресурсом психологічного здоров'я та благополуччя людини, що дає їй змогу протистояти руйнівним наслідкам травматичного стресу, а позитивна установка на самоцілення та самовідновлення є запорукою успіху щодо відновлення соціально-психологічних ресурсів особистості.

У сучасних наукових студіях панує аргументована багатьма науковцями думка про те, що для опрацювання поліцейським наслідків травматичного стресу треба підходити комплексно і застосовувати методи та техніки, які спрямовані на запобігання розвитку постстресових розладів, залучення власних психологічних ресурсів і на формування стресостійкості особистості.

У цьому контексті слід зазначити, що на сьогодні у світі існує велике розмаїття таких методів та технік. Проте одним із достатньо нових та ефективних методів, на нашу думку, є метод травмафокус – тілесно-орієнтований метод, спрямований на спонтанне, безпосереднє опрацювання психотравми на нейронному рівні, без задіявання свідомих спогадів людини.

Як постулює Томас Кр. Вебер травмафокус можна розуміти як новий нейроно-психотерапевтичний метод травмотерапії, який використовується не тільки для корекції травматичних переживань, але й для інших психічних захворювань людей. Відомий психотерапевт, окреслюючи основні принципи зазначеного методу, акцентував на тому, що достатньо суттєві для терапії фізіологічні та емоційні спогади відповідають певним позиціям очей і можуть цілеспрямовано активуватися на обличчі людини. У той час як неопрацьовані переживання, приховані в імпліцитній пам'яті, також активізуються за допомогою відповідної позиції очей, так званого мимовільного фокусу

очей, і за допомогою фокусу очей такі переживання можуть бути повністю опрацьованими.

Томас Кр. Вебер наголошує на тому, що сприятливою передумовою опрацювання наслідків травматичного стресу є використання у будь-який час власних емоційних ресурсів. Тому, на нашу думку, формуючи у поліцейських навички самопомоги можна запропонувати їм вправу на використання п'яти сенсорних ресурсів, таких як зір, слух, нюх, смак та дотик/відчуття. Водночас слід зазначити, що у психологічній практиці, як правило, викристалізуються один-два таких ресурсів, які можна задіяти на декілька секунд для регенерації під час і між сеансами зазначеної тілесної терапії.

У межах нашої теми ми вважаємо за потрібне звернути увагу на техніку «Флеш» (Flash), яку розробив Філіп Менфілд. На думку розробника зазначена техніка ефективна для обробки будь-яких спогадів, які непокоять, які при згадці стимулюють ту чи іншу форму перепроживання, а це можуть бути як «травматичні», так і подібні їм спогади. Окреслимо базові кроки техніки «Флеш».

Перший крок: визначаємо та тестуємо позитивний фокус уваги (далі ПФУ). Пропонуємо клієнту знайти позитивний, живий для нього спогад, зазвичай люди обирають сцени на пляжі, улюблені куточки природи, домашніх тварин тощо.

Другий крок: визначаємо мішень (цільовий спогад), а також рівень суб'єктивний рівень дискомфорту (далі – SUD) на цю мішень. Цільовий спогад повинен викликати у клієнта занепокоєння, SUD – шість або вище. «Наскільки сильне занепокоєння у вас з'явилося б, якби ви подумали про це?». Хотілось би зауважити, що техніка «Флеш» може бути вкрай ефективною, навіть якщо психолог не знає природи події або її деталей.

Третій крок: виконуємо повільні сети білатеральної стимуляції (далі – БЛС): тепінг, рухи очима, техніку «Обійми метелика». Пропонуємо клієнту швидко моргнути тричі підряд, коли ви вимовляємо слово «флеш». Це має бути «легко», хоча поліцейському може здатися складним моргати і робити БЛС одночасно – у такому разі, вони можуть перестати виконувати БЛС під час моргання.

Четвертий крок: якщо клієнт може це зробити, хай виконує 5 або 6 послідовних потрібних моргань в момент, коли психолог вимовляє слово «Флеш», з перервою вісім або 10 секунд між ними. Психолог повинен звернути увагу, що коли клієнт залучений до ПФУ, то йому не слід навіть думати про занепокоєння, а якщо він все таки відчуває найменше занепокоєння, фокусуєчись на ПФУ, значить ПФУ недостатньо сильно

відволікає його або якимось чином пов'язаний із спогадом, що викликає занепокоєння.

П'ятий крок: пропонуємо клієнту злегка торкнутися до травматичного спогаду, не думаючи про подробиці, та зверніть увагу та те, чи щось змінилось. Запитайте у клієнта: «Чи спогад змінився тим чи іншим чином?». Якщо наш клієнт правильно виконував техніку «Флеш», то він відповідає, що спогад-мішень здається далі, або що картинка стала менш «живою» та яскравою, або що спогад просто засмучує його меншою мірою.

Шостий крок: клієнт може повторювати послідовність з п'яти потрібних флешів до тих пір, поки SUD не знизиться до нуля. Якщо SUD знизився до нуля то все одно рекомендується перевірити наявність неперероблених каналів, перш ніж переходити до інсталяції. Це можна зробити різними способами, але один з ефективних методів – попросити клієнта внутрішньо переглянути «кінофільм» всієї події від початку до кінця і визначити, чи залишилися якісь аспекти, що викликають занепокоєння [3].

Отже, одним із ключових компонентів у роботі з наслідками травматичного стресу для поліцейського має бути актуалізація власних життєвих ресурсів, які дозволяють йому максимально включити механізми подолання наслідків травматичного стресу та адаптації організму до екстремальних умов. Саме життєздатність є реабілітаційним ресурсом психологічного здоров'я та благополуччя поліцейського, що дає йому змогу протистояти руйнівним наслідкам стресу. Під час надання першої психологічної допомоги поліцейським треба надавати не тільки інформацію щодо залучення ресурсів для опанування травматичного стресу, а й про необхідність формувати власні навички самопомоги використовуючи стило охарактеризовані нами метод «Травмафокус та техніку «Флеш».

Література:

1. Мухіна Г.В. Основні критерії відновлення психологічного здоров'я майбутнього поліцейського. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. 299 с.
2. Основи роботи з травмою. Матеріали для учасників тренінгів «Робота з травмою та втратою. Основи супервізії». URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b> (дата звернення: 28.06.2022).
3. What is the Flash Technique? URL: <https://flashtechnique.com/wp/> (дата звернення: 22.06.2022).