

смысловой анализ информации может осуществляться и без её осознания.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод о перспективности использования метода СПТ «Стимул-Тест» в исследовании неосознаваемой психической активности индивида. Его применение позволяет исключить фактор социальной желательности, а также осознанные попытки вмешательства испытуемого в процедуру исследования, что, в свою очередь, открывает широкие перспективы для научного познания глубинных психических процессов. Необходимо отметить, что СПТ «Стимул-Тест» может быть представлен как более точная и валидная альтернатива детектору лжи. Дальнейшие исследования в данной области должны быть направлены на экспериментальную проверку валидности данных, получаемых с помощью этой методики.

Буковська О. О.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВТРАТУ

Психологічна реабілітація – це комплекс заходів, що здійснюється з метою збереження, відновлення або компенсації порушених психічних функцій, якостей, особистого та соціального статусу особи, сприяння психосоціальної адаптації до зміненої життєвої ситуації, осмислення досвіду, отриманого в екстремальній ситуації, та застосування його в житті. Одним з важливих завдань психологічної реабілітації є надання підтримки в горюванні.

Горе – універсальне людське переживання, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього; це переживання включає душевний біль, смуток, гнів, безпорадність, почуття провини і розпач. Горювання – це природний процес, необхідний для того, щоб оплакати смерть близької людини та пережити втрату, стати незалежним від втрати, пристосуватися до реалій життя і побудувати нові стосунки з людьми й зі світом. У літературі описано першу фазу

як «заціпеніння» (від декількох годин до тижня). Після заціпеніння настає фаза туги за втраченою людиною і прагнення повернути втрату, яка може тривати кілька місяців або років. Третьою фазою є дезорганізація, за якою йде четверта фаза – реорганізація (Боулбі Д., Паркес К., 1972).

Для кращого розуміння стану людини, що перебуває у скорботі, виокремлюють такі комплекси симптомів горя, з якими можна згодом працювати: емоційний комплекс – печаль, гнів, тривога, безпорадність, байдужість; когнітивний комплекс – нав'язливі думки, зневіра, відчуття присутності померлого; поведінковий комплекс – порушення сну, безглузда поведінка, уникнення речей і місць, пов'язаних із померлим, гіперактивність, відхід від соціальних контактів, утрата інтересів; можливі комплекси фізичних відчуттів і алкоголізація як спроба встановлення комфорту.

Ускладнена реакція втрати – це нормальна реакція системи прив'язаності, яка звільняє людину від прив'язаностей, щоб очистити місце для формування нових. У випадку нормального перебігу скорботи людина переживає такі фази: небажання прийняти втрату; вибухи емоцій; пошуки, знахідки, розлука; нове ставлення до себе і світу (Каст В., 2017). Після втрати близької людини доводиться встановлювати нові стосунки: по-перше, з померлим; по-друге, із самим собою (нова ідентичність); по-третє, із навколишнім світом (Спірінс, 2018).

Психологічну реабілітацію потрібно здійснювати відповідно до стадій переживання горя в індивідуальній або груповій формі.

Допомога на стадії шоку. Важливо бути поруч із людиною, що зазнала втрати, не залишати її на самоті. Присутність родичів, друзів, їх доступність протягом декількох тижнів необхідна, особливо коли скорбота найбільш інтенсивна. Людину, що переживає втрату, не потрібно залишати на самоті, проте її не слід і надто опікувати.

Допомога на стадії гострого горя. Слід говорити про померлого, причини його смерті та почуття у зв'язку з цією подією. Необхідно розпитувати про померлого, слухати спогади про нього, розповіді про його життя. Поступово залучати людину до повсякденної діяльності.

Допомога на стадії відновлення. Спонукаючи людину знову включитися в повсякденне життя, планувати майбутнє. Неодноразове повернення до переживань гострого періоду, а потім до відновлення є нормальним процесом горювання. Робота горя триває стільки, скільки людині потрібно, щоб справитися із важкою втратою. Цілі психологічної реабілітації втрати складні: від розради і підтримки до роботи зі складними й болісними проблемами людини, що переживає втрату, якщо вона захоче і зможе їх вирішувати.

В реабілітаційній діяльності корисними можуть бути кілька прийомів, які допомагають психологу успішно працювати з втратою, зокрема: використання речей (наприклад, фотографії, особисті речі тощо), що допомагають підтримувати роботу горя; використання творчого письма, малювання; повторні розпитування; вправи, які спонукають людину реалістично поглянути на стосунки, наприклад, складання списків позитивних і негативних рис характеру померлого; листи померлому; перебудова поведінки, наприклад, зменшення відвідувань кладовища, збільшення числа відвідувань відповідних місць для надання допомоги іншим тощо.

Для роботи з гострою реакцією втрати пропонується трьохступенева модель допомоги (Вайтхед М., 2002). Перший етап – вивчення (дослідження). На цьому етапі клієнт говорить так і те, що він хоче говорити. Психолог має його вислухати, застосовуючи відповідні техніки (відображення, віддзеркалювання, заохочення, підсумовування, відкриті загальні питання тощо). У цей час має сформуватися взаєморозуміння і контакт між консультантом і клієнтом. Ефективна взаємодія базується на безумовному позитивному ставленні, без винесення будь-яких моральних суджень; емпатії, розумінні почуттів клієнта; щирості, відвертості і конгруентності.

Другий етап – нове розуміння. Клієнт має зрозуміти, яку роль відіграє ця подія в його житті, подивитися на ситуацію по-іншому, ніби збоку. Завдання реабілітаційних впливів – дати можливість клієнту переживати горе в його власному темпі. Умовами ефективної роботи консультанта на цьому етапі є емпатія; спонукування до переоцінки попереднього ставлення до

події; негайна реакція на те, що відбувається в ситуації консультування.

Третій етап – дії. Цей етап спрямований на позитивні зміни. Завдання клієнта: прийняти втрату й адаптуватися до нового життя. Завдання консультанта: підтримати клієнта; оцінити його досягнення. На всіх етапах потрібно добре розуміти, що відчуває людина в горі. Тому тим, хто допомагає, слід також звертати увагу і на свій стан. І клієнту, і його близьким, і професіоналам потрібно відновлюватися після пережитого.

Групова форма роботи спрямована на об'єднання людей, які переживають втрату, інформування про симптоми і стадії горювання, пошук ресурсів для переживання втрати (якою б ви хотіли, щоб запам'ятали цю людину; що (хто) допомагає вам справлятися з утратою; як ви думаєте, що вам ваша близька людина хотіла б побажати; що б ви могли зробити в пам'ять про неї тощо).

Отже, у процесі горювання людина повинна вирішити п'ять завдань, виконання яких і є змістом психологічної реабілітації: визнати втрату; відчути і прожити біль втрати; змінити життя на новий лад, перелаштуватися, особливо в тих аспектах, де відчувається відсутність померлого; вилучити емоційну енергетику зі старих відносин і перенести її в нові відносини; віднайти нові смисли в житті та побудувати найближчу й віддалену перспективу. Психологу необхідно враховувати, що кожна людина переживає втрату по-своєму і має всі необхідні ресурси для осмислення цього досвіду і надання йому сенсу.

Василюк К. В.

СОЦІАЛЬНІ СТРАХИ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА

Серед основних характеристик сучасності можна виділити масштабні зміни, що відбуваються в короткий проміжок часу, руйнування цілісності основних соціальних груп, втрату віри в