

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Є. Л. Бази́ка

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЇ

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
факультет психології та соціальної роботи



ОДЕСА
ОНУ
2024

**УДК 159.944.4(042.3)
Б175**

Автор:

Є. Л. Бази́ка, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

Рецензенти:

О. І. Кононенко, академік НАН ВО України, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова;

І. В. Бринза, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної і диференційної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

*Рекомендовано до видання науково-методичною радою
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.
Протокол № 1 від 21 березня 2024 року.*

Бази́ка Є. Л.

Б175 Кризова психологія : конспект лекцій для студ. першого (бакалавр.) рівня вищ. освіти, спец. 053 «Психологія», ф-т психології та соц. роб. / Є. Л. Бази́ка. Електронні текстові дані (1 файл: 1,3 МБ). Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. – 59 с.
ISBN 978-617-689-559-6

Конспект лекцій складено відповідно за програмою вибіркової компоненти «Кризова психологія» для студентів факультету психології та соціальної роботи першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». Навчальне видання розкриває головні напрями практичного використання основних психологічних надбань кризової психології, сучасного методичного арсеналу психологічних засобів корекції кризових станів. Виклад побудовано з урахуванням до актуальних потреб при підготовки майбутніх фахівців з надання психологічної кризової допомоги та включає вісім тем лекцій, запитання для самоконтролю, список літератури до кожної теми, питання для поточного та періодичного контролю та загальний список джерел.

Конспект лекцій стане в нагоді при підготовці психологів, а також студентів інших гуманітарних спеціальностей, волонтерів та всіх, хто бажає розуміти кризові стани та вміти надавати першу психологічну допомогу.

УДК 159.944.4(042.3)

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ТЕМА 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА СИСТЕМА ПРИНЦИПІВ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ	6
ТЕМА 2. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В МЕЖАХ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ, ЇХ СЕМАНТИЧНИЙ ТА ФЕНОМЕНОЛОГІЙНИЙ АНАЛІЗ	10
ТЕМА 3. ЗАГАЛЬНА ТИПОЛОГІЗАЦІЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ	15
ТЕМА 4. МЕТОДИЧНИЙ АРСЕНАЛ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ КОРЕКЦІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ	17
ТЕМА 5. ПРОГРАМА КРИЗОВОЇ ДОПОМОГИ ЯК МОДЕЛІ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМ	24
ТЕМА 6. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ	26
ТЕМА 7. НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНУ СИТУАЦІЮ	34
ТЕМА 8. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІВ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	51

ПЕРЕДМОВА

З кожним наступним роком стає все більш очевидним, що сучасний фахівець-психолог, за якою б вузькою спеціальністю не працював, у будь-який момент може бути поставлений перед необхідністю надання невідкладної (швидкої) психологічної допомоги потерпілим від кризової ситуації.

Загострення соціально-психологічної напруженості в умовах війни роблять особливо актуальним питання підготовки психологів з ґрунтовними знаннями саме кризової психології. Адже кризовий стан виражений не тільки на рівні особистості, але і цілих соціальних верств і груп. Саме тому робота з кризовими станами груп і особистості повинна стати загальновизнаним і загальноприйнятим предметом у практиці психолога з індивідами, сім'ями і групами.

Нині жодна розвинута держава не може обійтися без кризових психологів, які пройшли підготовку в університетах і спеціальних навчальних закладах. Вони покликані професійно допомагати усім, хто переживає травмуючі події, вирішувати проблеми, що виникають у їх повсякденному житті. В першу чергу тим, хто знаходиться в кризовій ситуації та не захищений у соціальному плані.

Відомо, що криза трапляється, коли людина зустрічається з перепонами на своєму шляху. У таких ситуаціях, коли вона не може справитися з повсякденними турботами життя, баланс або рівновага особистості порушується. Індивідуум відчуває внутрішню напругу, стурбованість, які в результаті призводять до емоційного розладу. Водночас результат кризи значною мірою визначається типом взаємодії, що відбувається між особою та ключовими фігурами в його емоційному оточенні, серед яких і люди допоміжних професій – професій, які пов'язані із наданням допомоги.

Мета психолога, що допомагає людині у кризовому стані, – зберегти комфортне, гідне, правове існування особи як суб'єкта суспільства, а також адаптувати її у соціум, стабілізувати психоемоційний стан. Саме тому, на наш погляд, надзвичайно важлива своєчасна та швидка допомога індивіду, що переживає травмуючі події. Адже далеко не кожна людини здатна самотійно справитися з кризовою ситуацією, і в цьому випадку необхідна допомога фахівця.

Запит на психологічну допомогу в кризових ситуаціях висуває високі вимоги до якості підготовки фахівців, які повинні володіти всіма необхідними професійними компетенціями. У зв'язку із цим існує необхідність у підготовці спеціалістів, які володіють технологіями з кризової психології та здатні здійснювати свою діяльність у нестандартних ситуаціях.

Конспект лекцій з кризової психології розроблено на запит сучасних вимог до компетенцій майбутнього фахівця. Конспект розроблено на кафедрі соціальної психології ОНУ імені І. І. Мечникова на основі освітньо-професійної програми підготовки здобувачів першого рівня вищої освіти (бакалаврський рівень) відповідно до навчального плану для спеціальності 053 «Психологія».

ТЕМА 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА СИСТЕМА ПРИНЦИПІВ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

План

1. Вступ до предмету
2. Базові категорії кризової психології
3. Зміст діяльності кризової психології
4. Принципи кризової психології

Ключові поняття: *кризова психологія, категорії кризової психології, принципи кризової психології.*

Питання для актуалізації знань: *1. Як утворилась практична галузь психології – кризова психологія? 2. Чим відрізняється кризова психологія від загальної психології? 3. Яка роль кризової психології в системі наук? 4. Що для людини може бути кризовим явищем, або які ситуації ви вважаєте кризовими?*

Навчальна мета: *ознайомити студентів з практичною галуззю психології – кризовою психологією; з її базовими категоріями та змістом діяльності. Розібрати та засвоїти принципи кризової психології.*

1. Кризисну психологічну допомогу, як правило, надають в умовах гострого дефіциту часу, при нестачі корекційно-діагностичних можливостей. Це вимагає від психолога не тільки високої теоретичної й практичної підготовки, але й граничної зібраності, почуття відповідальності, здатності до швидкого прийняття самостійних нестандартних рішень.

Метою цього курсу є, *по-перше*, намагання наповнити теорію та практику надання екстреної психологічної допомоги населенню, постраждалому внаслідок надзвичайної ситуації, сучасним змістом; *по-друге*, опанувати теорію і практику зниження рівня психічних втрат та психічної недієздатності, збереження психічного здоров'я пересічних громадян.

Кризова психологія – це галузь професійної діяльності, яка має на меті визначення психологічних особливостей життєвої ситуації та індивідуальності людини або групи, внесення позитивних змін у процес взаємодії між ними і профілактику небажаних форм поведінки для найбільш повного розкриття сутнісних сил людини [1].

Отже, якщо у випадку наукової (або академічної) психології мова йде про дослідження явищ психічного життя людини, то у випадку практичної психології (якою і є кризова психологія) – про діагностично-корекційну та профілактичну роботу з окремим індивідом або групою для збереження їхнього психічного здоров'я та запобігання небажаних явищ у поведінці й розвитку. Досягнення цього відбувається за допомогою специфічних психологічних методів, методик і технологій.

Структура практичної кризової психології багато в чому подібна до структури академічної. Разом з тим існують і деякі розбіжності. Головні – в орієнтації не на вивчення, дослідження, а на активне втручання в процеси індивідуальної або групової активності.

2. До базових категорій кризової психології можна віднести психологічну проблему та життєву ситуацію особистості.

Психологічна проблема – це стан невизначеності, що виникає в процесі життєдіяльності індивіда між його намірами, уявленнями, мотивами й цілями поведінки та об'єктивними й суб'єктивними умовами її реалізації як протиріччя між очікуваними та реальними результатами дій людини [1].

Психологічні проблеми розрізняються за рівнем їх усвідомлення суб'єктом або оточуючими його людьми (Крайнюк В. М., 2010). Відносно життєвої ситуації та життєвого шляху особистості психологічні проблеми можуть бути **кризовими, критичними, значущими та малозначущими** [цит., за 4].

З огляду значення для індивіда, його подальшої долі, психологічні проблеми можуть бути **більш значущі, актуальні й менш значущі**. Залежно від вітальності проблеми, вона переживається з більшою або меншою гостротою.

Психологічні проблеми можна також класифікувати за основними сферами активності людини: сімейні, професійні, особисті, пов'язані із здоров'ям, навчанням, правовими відносинами, дозвіллям, політичною діяльністю та ін. [4].

Психологічна проблема найчастіше розглядається як результат взаємодії індивіда з навколишнім світом. Тому при аналізі проблеми логічно розглядати не тільки індивідуальність особистості, але й життєві обставини, у яких їй доводиться діяти.

Життєва ситуація особистості – це сукупність обставин життєдіяльності, які прямо або опосередковано впливають на поведінку

людини, її стан і внутрішній світ, обумовлюючи зміст та напрями індивідуального розвитку, тим самим сприяючи виникненню та розв'язанню проблем [4].

3. Змістом діяльності кризової психології є надання психологічної допомоги особистості, яка знаходиться в кризовому стані.

Кризові стани особистості характеризуються високим рівнем нервово-психічної напруги аж до перенапруги й психічного виснаження. Важливими **ознаками кризових станів** особистості є високий рівень тривоги, депресії, почуття безпорадності, апатії, суму, гніву, фізичного стомлення, зниження самооцінки, сенситивність, а також наявність психологічної фрустрації як нездоланої перешкоди або життєвої ситуації [4].

Психологічно кризовий стан особистості характеризується інтенсивними **негативними емоціями**: почуттям невизначеності, занепокоєнням, тривогою аж до дезорганізації, фіксацією на психотравмуючій ситуації, переживаннями власної безпорадності, неспроможності, самотності, безнадійності, песимістичною оцінкою власної особистості, актуальної ситуації й життєвої перспективи, вираженими утрудненнями в плануванні майбутнього [4].

Кризовий стан треба розглядати як нормальну реакцію людини на аномальну (психотравмуючу) подію. Це пов'язане з тим, що людина в процесі подолання кризи може набути нового досвіду, розширити діапазон своїх адаптивних резервів. З іншого боку, у тому випадку, якщо людина схильна реагувати на кризу дезадаптивними реакціями, криза може поглибитися й викликати хворобливий стан, що вимагає спеціалізованої медичної допомоги (психіатра, психотерапевта, суїцидолога). Розвиток клінічної симптоматики в цьому випадку може прийняти катастрофічний характер і призвести до важких порушень психіки (психічних захворювань), смерті або суїциду [1].

Звичайно, будь-яка загрозна ситуація викликає зміни в почуттях, поведінці й думках людини. Якщо ці трансформації підконтрольні людині й вона у силах самотійно впоратися з ними, то втручання психолога не потрібно. Якщо ж негативні зміни набувають тривалого характеру і виявляються поза зоною самотійного контролю, то виникає необхідність у професійній психологічній і психотерапевтичній допомозі

4. При наданні психологічної допомоги (так званої «кризової інтервенції») психолог повинен керуватися наступними принципами:

Емпатичний контакт. Це найважливіша умова кризової допомоги. Співпереживання й розуміння психологічного стану іншої людини – це найпростіше й саме складне. Із встановлення емпатичного контакту починається кризове втручання.

Невідкладність. Кризове втручання характеризується невідкладністю, граничною терміновістю.

Високий рівень активності психолога. Психолог повинен проявляти максимальну активність у встановленні контакту з людиною, що переживає кризу, і в зборі інформації, щоб якомога швидше оцінити ситуацію й намітити план дій.

Обмеження цілей. Найближча мета кризової інтервенції – запобігання катастрофічним наслідкам. Основна мета – навчити користуватися адаптивними способами подолання кризи й відновлення психічної рівноваги.

Підтримка. При роботі з подолання кризи психолог у першу чергу забезпечує клієнтові підтримку.

Сфокусованість на основній проблемі. Кризове втручання повинне бути досить структурованим, щоб допомогти зосередитися на основній проблемі, що призвела до кризи.

Повага. Людина, що переживає кризу, сприймається психологом як знаюча, цілком компетентна, незалежна, прагнуча набути впевненості в собі, здатна зробити самостійний вибір.

ВИСНОВОК. Кризова допомога повинна бути реалістичною й цілеспрямованою, тому її загальна стратегія може бути побудована за типом навчання стратегії розв'язання проблем.

Запитання для самоконтролю:

1. Розкрийте сутність поняття «психологічна проблема».
2. Що є змістом діяльності кризової психології?
3. Які принципи є основними при наданні постраждалому екстреної психологічної допомоги?

Література

1. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
2. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. – Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. : іл.

3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавницт- во “Логос”. 207 с. 2015 р.
5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
6. Уварова С. Г., Бойченко Н. Г., Гришкан С. О., Улько Н. М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях Видавництво ПВНЗ "МІГП" 248 с. 2016 р.

ТЕМА 2. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В МЕЖАХ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ, ІХ СЕМАНТИЧНИЙ ТА ФЕНОМЕНОЛОГІНИЙ АНАЛІЗ

План

1. Криза й критична ситуація
2. Кризова подія
3. Переживання кризи
4. Психологічний зміст переживання
5. Психічна травма

Ключові поняття: *криза, критична ситуація, кризова подія, психічна травма, переживання.*

Питання для актуалізації знань: *1. Чи є, на Ваш погляд, різниця між поняттями критична ситуація та кризова подія? 2. Як Ви вважаєте, що таке переживання. Яке смислове навантаження має це поняття ?*

Навчальна мета: *вивчити та засвоїти основні поняття, що використовуються в межах кризової психології за допомогою семантичного та феноменологічного аналізу. Розібрати психологічний зміст переживання.*

1. Криза – це «ситуація емоційного й розумового стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу.

У китайській мові поняття «криза» визначається як «повний небезпеки шанс», як можливість росту людської особистості, яку індивід знаходить, проходячи через стан психічної кризи й випробовуючи різні перешкоди» [6].

Життєвий шлях особистості пов'язаний із проходженням різних *критичних ситуацій*, які, на думку Е. Юманс, можна позначити як «етапи руйнування, коли відбувається ламання, відмирання або позитивна дезінтеграція деяких наших природних способів бачення світу, пізнання себе й ставлення до навколишнього» [цит., за 2].

Критична ситуація – це така ситуація, у якій суб'єкт не може реалізувати основні потреби свого життя і яка ставить його перед необхідністю зміни способу буття» [2].

Психологічний аналіз кризи вимагає звернення уваги на її основні параметри. Так, на думку Л. С. Виготського, можна виокремити такі **особливості кризи**:

- «важко визначений момент виникнення;
- хворобливі, болісні переживання у внутрішньому плані, при цьому зовнішні умови можуть визначати приватний характер протікання кризи, однак запуск механізму кризи залежить від внутрішньої логіки процесу розвитку;
- негативність характеру розвитку, переважання процесів відмирання, згортання і в той же час зародження нових якісних рис особистості» [3].

2. Поняття «подія» у тлумачному словнику В. Даля визначається в такий спосіб: «Подія, собитійність кого з ким, чого із чим, перебування разом і в один час; собитійність подій, сумісність за часом» [цит., за 1].

У термінах «подія» і «криза» ми виділяємо наступні **істотні ознаки**: небезпечний перехідний стан (термін «криза») і собитійність подій, сумісність за часом (термін «подія»). Отже, **стан спільної за часом небезпеки – сутність змісту поняття «кризова подія».**

При аналізі й визначенні сутності кризової події можна виділити п'ять підходів, послідовно п'ять різних варіантів розгляду даної категорії:

- життєвий, на рівні здорового глузду;
- психологічний;

- соціологічний;
- філософський;
- технічний.

3. Особистість, яка знаходиться в стані кризи, розглядається як неврівноважена система. Саме тому О. М. Александрова вважає за можливе назвати кілька типових ознак (а іноді наслідків) кризи.

- Порушення картини сну.
- Можуть порушуватися також апетит і травлення.
- Загострюватися хронічні захворювання.
- Фізична та психічна втомлюваність без особливих на це причин, апатія, млявість відчуттів, м'язова напруга та хворобливі відчуття, викликані нею, часті мігрені, болі в спині, шиї і плечах.
- Розлад функцій уваги і пам'яті, а також зниження або втрата інтересу до сексуальних відносин.
- Найтиповішими емоційними реакціями в стані кризи є тривога, гнів, сором, вина, депресія.
- Найхарактернішими поведінковими реакціями можуть бути названі нав'язливі думки та активізація примітивних захисних механізмів особистості [3].

4. Переживання у формі психічних станів, у яких злиті емоційні, вольові й інтелектуальні компоненти, відображають події й обставини життя в їхньому відношенні до самого суб'єкта.

Пережите зберігається в пам'яті особистості й служить матеріалом для осмислення в процесі вироблення життєвих планів і цілей, життєвої філософії, що визначає поведінку людини.

Переживання розглядається Ф. Є. Василюком не як відблиск у свідомості суб'єкта тих або інших його станів, не як особлива форма споглядання, а як **«особлива форма діяльності, спрямована на відновлення душевної рівноваги, втраченої свідомості існування»** [цит., за 1]. З інших теоретичних позицій розглядала категорію «переживання» Л. І. Божович, виділивши в ній компоненти відношення, орієнтування й спонукання.

5. Психічна травма – переживання, потрясіння. Головним змістом психічної травми є втрата особистістю віри в те, що життя організоване відповідно до порядку й піддається контролю.

У даному підході активно розглядається вплив психічної травми на сприйняття часу, тобто як міняється бачення минулого, сьогодення й

майбутнього під впливом травми. У якийсь момент життя людина переживає психічну травму, що викликає найсильніші почуття. «Травматичний стрес за інтенсивністю пережитих почуттів усьому попередньому життю» [3].

Через це травматичний досвід здається найбільш істотною подією життя, ніби «вододілом», що ділить все життя на події, що відбулися до й після події, яка травмує. Отримана травма міняє бачення не тільки сьогодення, минулого, але й майбутнього. Людина, яка одержала психічну травму, відчуває себе не такою, якою вона була колись, а значно дорослішою, досвідченішою, ніж її однолітки» [3].

Людина, яка пережила подію, що травмує, але відреагувала на неї, ніби залишається в минулому. Подія, що травмує, притягає до себе людину й не відпускає її. З цієї причини досить велика ймовірність для таких людей повторення травматичної ситуації в майбутньому. Вони прагнуть пережити подію, що травмує, знову, щоб відреагувати на неї.

«З людьми, які пережили психічну травму, частіше відбуваються нещасні випадки, вони частіше, ніж інші роблять самогубства, захоплюються алкоголем і наркотиками» [2].

Найближчі наслідки травматичних подій проявляються у вигляді психічних станів (страх, жах, безпорадність й ін.), які відбивають об'єктивний зміст подій і відповідають характеру даної людини. Виниклі стани впливають на взаємодію людини з новими обставинами, визначаючи, чи займе вона активну позицію й буде боротися з ними або ж, навпаки, розгубиться, не знайде виходу з важкої ситуації. Тривалість станів коливається від декількох хвилин до декількох років, і це залежить від сили зовнішнього впливу й характеру людини.

Існує тісний зв'язок між характером травми та психічними станами. У цьому – віддалений ефект події. Віддалені психічні наслідки можуть виникати й без чітко виражених психічних станів. Певні біографічні факти не викликають найближчого психологічного ефекту, але мають віддалені наслідки. Психологічна роль такої події полягає в тому, що вона визначає багато наступних подій, кладе початок новому способу життя [3].

ВИСНОВОК. Найближчі наслідки травматичних подій проявляються у вигляді психічних станів (страх, жах, безпорадність й ін.), які відбивають об'єктивний зміст подій і відповідають характеру даної

людини. Тривалість станів коливається від декількох хвилин до декількох років, і це залежить від сили зовнішнього впливу й характеру людини.

Запитання для самоконтролю

1. Яку ситуацію називають критичною?
2. В чому суттєва відмінність між критичною та кризовою ситуацією?
3. Які чинники є найбільш актуальними при виникненні кризи у сучасної людини?
4. Яке значення має аналіз динаміки кризи для її подолання?
5. На які особливості (параметри протікання) кризи фахівець повинен звернути свою увагу перш за все?
6. Назвіть основні ознаки кризової події.
7. Якими проявами характеризується переживання кризи особистістю і як їх враховувати у роботі з клієнтом?
8. Що є психічною травмою?
9. В чому полягає психологічний зміст переживання?

Література

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. – Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
2. Кризова психологія: навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
3. Кризова психологія [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>
4. Самарська М. В. Профілактика та корекція депресивних станів дітей трудових мігрантів (методичний посібник) [Електронний ресурс] / Марія Василівна Самарська // Освіта. ua. Середня освіта. Форум «Урок». Психологія. – Режим доступу : http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/14045

Література для поглибленого вивчення питання

1. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, Книга 2. 2017. – 540 с.
2. Поліщук В. М. Життєві кризи особистості : навч.-метод. посіб. / В. М. Поліщук ; Глух. держ. пед. ун-т. – Глухів, 2015. – 98 с.
3. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т. М. Титаренко]. К. : Агрпромидава України, 1998. 348 с.

ТЕМА 3. ЗАГАЛЬНА ТИПОЛОГІЗАЦІЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ

План

1. Типологія кризових станів
2. Окремі типології кризових станів
3. Типологія криз за П. П. Горностаєм

Ключові поняття: криза, кризовий стан, форми та типи криз.

Питання для актуалізації знань: 1. Що, на вашу думку, є кризовим станом? Зануритесь у це висловлювання – яке відчуття воно у вас викликає? 2. Які емоції супроводжують кризовий стан? Як Ви вважаєте, що коїться на психофізіологічному рівні людини у кризовому стані?

Навчальна мета: ознайомити студентів з поняттям кризового стану. Розглянути основні та додаткові типології кризових станів, їх форми.

1. Кризи особистості у психології та інших науках розглядають давно, однак вони ще не стали предметом глибоких і тривалих досліджень. Унаслідок цього можна спостерігати різноманітні погляди на кризи, властиві життєвому шляху особистості. Це в свою чергу зумовлює наявність різних підходів щодо типологізації кризових явищ. Спробуємо проаналізувати найбільш поширені з них.

За силою її впливу на психіку людини (за М. Й. Варій) розрізняють:

- поверхневу кризу;
- поглиблену кризу – людина не знає, як їй жити далі;
- глибинна криза супроводжується почуттям безнадійності, розчарування в собі та інших. Сенс існування втрачається.

На думку Л. Б. Шнейдер, всі кризи особистості можна поділити на **внутрішні та зовнішні** (можуть виражатися в посттравматичному стресовому розладі (затяжні або відстрочені реакції на ситуації, пов'язані із серйозною загрозою життю чи здоров'ю).

Сафонова Л. В. поділяє кризи на **біологічні та «біографічні»** [2].

2. На рівні особистості кризовий стан може мати такі **форми (за В. В. Козловим):**

- соматична криза – хвороба, старість;
- нервово-психічна криза – фрустрації, стреси, конфлікти між базовими структурами особистості, депресії, астенії;

- соціально-психологічні порушення комунікативних функцій та адаптаційних механізмів до соціального середовища;
- кризові стани чинників гігієни: житлово-побутові умови, рівень матеріального добробуту, фізичні умови на роботі і т. п. [2].

Багато вимірності особистості у **типології життєвих криз**, представлений В. М. Заїкою. Він розрізняє:

- за критерієм особистісного розвитку: нормативні (вікові) та ненормативні кризи;
- за критерієм тривалості: мікрокризи – декілька хвилин, короткочасні – до 4–6 тижнів, довгострокові;
- за критерієм результативності: конструктивні та деструктивні;
- за діяльнісним критерієм: криза операційного аспекту життєдіяльності («не знаю, як жити далі»), криза мотиваційно-цільового аспекту («не знаю, для чого жити далі»), криза смислового аспекту («не знаю, навіщо взагалі жити далі»);
- за критерієм глибини переживань: поверхневі, середні та глибокі;
- за критерієм детермінованості: кризи, викликані однією подією, багатовимірні кризи, які зачіпають майже всі аспекти індивідуального життя [3].

3. Горностаї П. П. розрізняє декілька типів життєвих криз:

1. Кризи становлення особистості (кризи психічного розвитку або вікові кризи).
2. Кризи здоров'я.
3. Термінальні кризи.
4. Кризи значущих відносин.
5. Кризи особистісної автономії.
6. Кризи самореалізації.
7. Кризи життєвих помилок.

ВИСНОВОК. Таким чином, розглянуті типології криз, які мають певну причинну обумовленість і представленість у відповідному психологічному вимірюванні особистості, дають можливість визначити сферу ураження, що є домінуючою в розвитку індивіда, та відповідно скласти програму психосоціальної допомоги.

Запитання для самоконтролю

1. Для чого необхідна типологізація кризових станів?

2. Які загальні підстави покладено у типологізацію кризових станів?
3. Чим зумовлена різноманітність підходів у виокремленні часткових типологій кризових станів та ситуацій?
4. В чому специфіка типології криз за П. П. Горностаєм? Чим така типологія зручна у користуванні?
5. Чи може коло клієнтів, з якими працює психолог або соціальний працівник, впливати на вибір ним конкретної типології кризових станів? Яким чином?

Література

1. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
2. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
3. Кризова психологія [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>

Література для поглибленого вивчення питання

1. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Випуск 8. С. 120–133. (Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України).
2. Випробування кризою. Одіссея подолання. (психологічна терапія) Титаренко Т. М. 248 с. 2021 р.
3. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т. М. Титаренко]. К. : Агрпромвидав України, 1998. 348 с.
4. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї і сімейна криза : моногр. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л.Українки, 2017. 168 с.

ТЕМА 4. МЕТОДИЧНИЙ АРСЕНАЛ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ КОРЕКЦІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

План

1. Класифікація видів психологічної допомоги.
2. Сучасні напрями й організація психологічної допомоги при кризових станах особистості.

3. Принцип супроводу як основа психосоціальної допомоги кризовій особистості.
4. Кризова інтервенція.
5. Психологічний дебрифінг як форма кризової інтервенції.
6. Подолання як модель вирішення проблем.

Ключові поняття: *психологічна допомога, супровід, інтервенція, кризова інтервенція, дебрифінг.*

Питання для актуалізації знань: *1. Що, на вашу думку, є кризовим станом? Зануритесь у це висловлювання – яке відчуття воно у вас викликає? 2. Які емоції супроводжують кризовий стан? Як Ви вважаєте, що коїться на психофізіологічному рівні людини у кризовому стані?*

Навчальна мета: *Актуалізувати знання з видів психологічної допомоги, їх класифікацій. Розповісти про сучасні напрями й організацію психологічної допомоги при кризових станах особистості. Ознайомити студентів з поняттям інтервенції, кризової інтервенції, психологічного дебрифінгу. Розглянути емоційно-вольовий стан подолання як модель вирішення проблем.*

1. Психологічна допомога – це «вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині або групі людей з метою оптимізації психофізіологічних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації індивідуальної і особливо групової діяльності» [1].

За глибиною занурення, рівнем процесу надання психологічної допомоги розрізняють наступні «види психологічної допомоги:

- безпосереднє консультування;
- психотерапія;
- психологічна корекція;
- психопрофілактика;
- психологічна реабілітація;
- психологічний розвиток або формування нових психічних операцій, або психічних утворень» [2].

2. Сучасний арсенал індивідуальних психокорекційних заходів надання допомоги особистості в кризових станах є досить широким і багатоплановим (психологічна саморегуляція й аутотренінг, психологічне консультування, сімейна психотерапія, сугестія, нейролінгвістичне

програмування, раціональна психотерапія, арт-терапія й багато іншого). Кожний з них має свої позитивні й негативні особливості.

— **Раціональна психотерапія.**

— **Когнітивна психотерапія** ставить перед собою за мету виправлення неадаптивних когніцій.

— При **геіштальт-терапії** використовуються методи, спрямовані на корекцію процесів сприйняття, переробки й актуалізації інформації клієнтом, який знаходиться у стані кризи.

Гіпноз і трансів техніки. Гіпносугестивний метод «застосовується при кризових ситуаціях, пов'язаних з актуальною втратою (смертю) близької людини; при дезактуалізації кризових станів, що супроводжуються афектами гніву й образи (у тих випадках, коли ані раціональні, ані групові методи психотерапії не є ефективними, наприклад, у ригідних та інфантильних особистостей у зв'язку з ефектами заперечення й витіснення)» [2].

Також застосовується гіпнотерапія як симптоматична методика для зняття психічної напруги при реакціях гострого горя, для купірування астеничної й фобічної симптоматики, нормалізації вегетативних функцій.

— **Екзистенціальна терапія** – Основна мета екзистенціальної терапії – допомогти людині краще розібратися у своєму житті, краще зрозуміти надані їй можливості й межі цих можливостей.

— **Метод прогресивної м'язової релаксації, метод аутогенного тренування.** Криза викликає м'язову напругу, однак дуже часто цей стан не усвідомлюється тим, хто його переживає. М'язова напруга спричиняє багато неприємних наслідків: занепокоєння, утому, безсоння, болі в спині, порушення координації. Разом з іншими характерними труднощами кризи, що проявляються в поганій концентрації уваги, перераховані стани підвищують ризик виникнення нещасного випадку. Тому боротьбі з м'язовою напругою завжди варто приділяти першорядну увагу.

До аутогенного тренування входять прийоми створення позитивного емоційного фону, відреагування агресивних тенденцій; кінцева мета цих вправ емоційно-образної регуляції – підвищення самооцінки й упевненості в собі, відчуття внутрішньої свободи й розкутості, підвищення рівня оптимізму, посилення контролю над емоціями й поведінкою.

— **Групова поведінкова терапія** – ця форма психотерапії навчає знанням і окремим навичкам.

— **Дихальні психотехнології** забезпечують через соматичний вплив зміну психічного стану особистості на різних рівнях.

3. Сафонова Л. Ф. наголошує, що «...втрату звичного життєвого світу і частини себе у ситуації кризи неможливо заповнити лише матеріальною підтримкою, професійною перепідготовкою чи закликком узяти себе в руки» [2, с. 34]. Основною формою надання такої допомоги, на думку дослідниці, може стати спеціально організований процес – *соціально-психологічний супровід кризової особистості*.

Супровід – це «особлива форма пролонгованої психологічної і соціальної допомоги – патронажу.

Результатом соціально-психологічного супроводу особистості повинна стати нова життєва якість – *адаптивність*, тобто здатність самостійно досягати відносної рівноваги у відносинах із собою та оточуючими як у сприятливих, так і в екстремальних життєвих ситуаціях» [2].

В **соціально-психологічному супроводі**, що «розгортається в часі, можна виокремити три **етапи**: *діагностико-аналітичний* (слугує основою для постановки мети); *власне діяльнісний* (відбір і застосування методичних засобів); *контрольно-аналітичний* (аналіз кінцевих і проміжних результатів, що дозволяє коректувати хід роботи)» [2].

4. Кризове втручання (інтервенція) визначається як «екстрена і невідкладна психологічна швидка допомога, спрямована на повернення людини до адаптивного рівня функціонування, запобігання психопатології, зниження негативної дії травматичної події» [1].

Принципи кризової інтервенції: емпатійний контакт, пошана до клієнта, невідкладність, короткочасність і простота, високий рівень активності консультанта, обмеження мети, реалістичність, фокусованість на основній проблемі, симптомо-центрований контроль. Інтервенція ґрунтується на припущенні про те, що дисфункціональні реакції, які виникли під час кризи, не є патологічними чи незворотними, а тому допомога спрямована на дію в ситуації «тут і тепер» [1].

5. Психологічний дебрифінг є формою кризової інтервенції, особливим чином організованим обговоренням у групах людей, що спільно пережили стресову, кризову подію.

Метою групового обговорення є мінімізація психологічних страждань. Вона визначає і *завдання дебрифінгу*:

- зниження індивідуальної та групової напруги;

- когнітивна організація досвіду, що переживається (усвідомлення травматичної події, реакцій і симптомів, які її супроводжують і нею викликані);
- «опрацювання» негативних вражень, реакцій і відчуттів; зменшення уявлень про унікальність і патологічність власних відчуттів і реакцій;
- нормалізація станів/самопочуття (поява можливості обговорити кризову ситуацію та поділитися один з одним своїми переживаннями);
- мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів і посилення групової підтримки, солідарності та розуміння;
- підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути через декілька днів чи тижнів;
- визначення засобів подальшої допомоги та інформування учасників групової дискусії, куди і до кого можна звернутися у разі потреби.

Оптимальний час для проведення дебрифінгу – **не пізніше 48 годин** після події. Чисельність групи варіюється в межах 15.

Серцевина дебрифінгу – фасилітоване групове обговорення, яке включає говоріння, слухання, прийняття рішень, навчання, проходження порядку денного і доведення зустрічі до задовільного для членів групи закінчення.

6. Поняттю «психологічне подолання» в зарубіжній психології відповідає поняття « *coping*» (від англ. «*cope*» – долати) і за змістом воно ближче до поняття «адаптація», яке у вітчизняній психології до останнього часу застосовувалося частіше. Нартова-Бочавер С. К. тлумачить **психологічне подолання** як «*індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей*» [4].

Розглянемо типи копінг-поведінки, представлені у таблиці 1.

Типи копінг-поведінки

Сфера Тип копінг-поведінки	Поведінка	Когнітивні схеми	Емоції
Поведінка, спрямована на вирішення проблеми	альтруїзм, конструктивна діяльність, концентроване розслаблення, солідарність, пошук виходу із ситуації, що склалася, звернення за підтримкою	переключення, збереження самовладання, гумор, іронія, аналіз проблеми, релігійність, осмислення, підвищення самооцінки	емоційна розрядка, оптимізм
Регресія	компенсація самоізоляція	сприйняття ситуації в чорному кольорі, ігнорування діяльності	жалість до себе, придушення, самозвинувачення, пошук винних
Заперечення	Активне уникнення, відволікання		ізоляція
Інерція		прийняття (стоїцизм), розумове «переживання»	пасивна співпраця, упокорювання, фаталізм
Афектні реакції			обурення, лють

Стратегія подолання виникає, включається (або не включається): при зіткненні особистості з новими для неї вимогами; коли раніше засвоєні та звичні форми реагування вже не спрацьовують; коли суб'єкт стикається з неможливістю реалізації своїх планів і намірів, прагнень та цінностей. Головна мета подолання утримати людину в стані психічної рівноваги, коли вона потрапляє в ситуацію невизначеності.

ВИСНОВОК. Підсумовуючи можна констатувати, що психосоціальна допомога в кризових ситуаціях – не нова форма терапії, але швидше новий спосіб взаємодії з людиною, котра знаходиться в кризовому стані. Розвиток почуття колективної відповідальності, цінності життя всіх членів групи, моральної чутливості до болю і страждання іншої людини сприяли оформленню цієї форми взаємодії з людиною. Оскільки кризова допомога відносно нова, то і низка її аспектів розроблена ще не достатньо. Вище ми зробили спробу теоретично обґрунтувати напрями, форми і методи кризової допомоги.

Запитання для самоконтролю:

1. У чому полягає сутність психологічної допомоги постраждалим?
2. Які є види психологічної допомоги?
3. У чому полягає головний принцип психологічної допомоги?
4. Чому принцип супроводу вважається основою психосоціальної допомоги кризовій особистості?
5. Коли виникає потреба у здійсненні кризового втручання (інтервенції) при роботі з проблемами клієнта? В чому специфіка такої допомоги?
6. Які чинники обумовлюють вибір конкретних методів кризової інтервенції – кризової психотерапії та кризового консультування?
7. З якими клієнтами соціальному педагогу/працівнику доцільно проводити психологічний дебрифінг як форму кризового втручання?
8. Оцініть відомі вам способи подолання критичних ситуацій з точки зору їх ефективності та доцільності.

Література

1. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
2. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. — Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. : іл.
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К., 2012. 275 с.
4. Уварова С. Г., Бойченко Н. Г., Гришкан С. О., Улько Н. М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях Видавництво ПВНЗ "МІГП" 248 с. 2016 р.

Література для поглибленого вивчення питання

1. Життєві кризи особистості : У 2 ч. / [за ред. В. М. Донія, Г. М. Несен, Л. В. Сохань та ін.]. – К., 1998. – Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. 360 с.
2. Криворучко П. П. Основи психологічної допомоги : навч. посіб. / П. П. Криворучко, О. Ф. Хмеляр ; Нац. акад. оборони України. К., 2009. 215 с.
3. Мілютіна К. Л. Психологія успіху : навч. посіб. К. : Главник, 2008. 144 с. (Психол. інструментарій).
4. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч. 1. К. : Главник, 2007. 144 с. (Психол. інструментарій).
5. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. К. : Главник, 2004. 96 с. (Психол. інструментарій).
6. Психологическая помощь в кризисной ситуации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://studin.ru/all/psihologiya/psihologicheskaya-pomoshh-v-krizisnoy-situacii/vvedenie>

ТЕМА 5. ПРОГРАМА КРИЗОВОЇ ДОПОМОГИ ЯК МОДЕЛІ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМ

План

1. Схема втручання при кризі.
2. Які почуття виникають під час кризи і що з ними робити.
3. Поради, як пережити кризу.

Ключові поняття: *схеми втручання, почуття, депресія, агресія, самотність.*

Питання для актуалізації знань: *1. Які, на вашу думку, виникають почуття під час кризи? Замисліться над цим – яке відчуття у вас визиває знаходження людиною у кризовому стані? 2. Які емоції супроводжують кризовий стан? Як Ви вважаєте, що коїться на психофізіологічному рівні людини у кризовому стані?*

*Допоміжне відео, яке можете переглянути з метою психоедукації -
URL: <https://lifelineukraine.com/trainings/pidtrumka-ludey>*

Навчальна мета: *Засвоїти та відпрацювати схеми втручання при кризі. Переглянути відео та за допомогою техніки психоедукації дізнатися про причини, перебіг та наслідок, що виникають під час кризи.*

1. **а) Установіть контакт на рівні почуттів:**

- не концентруйте увагу винятково на почуттях;
- визначте почуття клієнта й погодьтеся з його правом почувати себе саме в такий спосіб;
- висловіть співчуття.

б) Досліджуйте проблему(и), яку клієнт переживає у цей момент:

- після того, як контакт установлений, спробуйте зробити так, щоб людина почала говорити про свою проблему, про конкретні деталі й подробиці проблеми.

в) Підсумуйте все сказане про проблему разом із клієнтом:

- ви повинні прийти до згоди щодо визначення центральної проблеми та її основних складових.

г) Зосередьте увагу на тій частині проблеми, яку ви будете розглядати:

- чи попадав клієнт у таку ситуацію раніше і якщо так, то як справлявся з нею?
- яким чином клієнт уникає проблем?
- що відбудеться, якщо проблема буде вирішена?
- що перебуває на шляху до розв'язання проблеми?
- чи існують альтернативні варіанти розв'язання проблеми, чи можна знайти інші способи вирішення проблеми, що не використовувалися раніше?
- яка ціна вирішення проблеми?
- яка ціна залишення проблеми без розв'язання і які вигоди й винагорода у випадку вирішення проблеми?

2. Почуття самотності

Рекомендується збільшувати обсяг спілкування!

Депресія

Рекомендується дати собі якийсь час для відпочинку і потім включати волю, аналізувати ситуацію!

Агресія

Рекомендується: навчитися знімати агресивну поведінку.

Заміна негативних емоцій на позитивні.

3. Крок 1: «Прийняти»

Прийняти – перестати відмовлятися. Один з діючих способів психології – записати, що відбулося. Не розпливчастими фразами, а чітко й виразно, недвозначно.

Крок 2: «Бути».

Це значить жити в теперішньому часі, існувати в даний момент.

Крок 3: «Діяти»

Після усвідомлення себе – час вживати заходів.

Крок 4: «Простити»

Негативні емоції, які породжує образа, поразка, заважають нам об'єктивно сприймати навколишній світ і рухатися далі.

Крок 5: «Інтеграція»

Інтеграція – зміна нашого життя, наповнення порожнього місця чимось новим. На цьому етапі головне – вірити, що ви на шляху до перемоги над нещастями.

ВИСНОВОК. Завдання кризового психолога – допомога в проясненні центральної проблеми кризи. Розвиток проблеми припускає зміни в житті й у спроможності людини впоратися з новими обставинами.

Важливо з'ясувати всі обставини кризової проблеми, а також роль значимих людей у її розвитку, оскільки вони можуть допомагати або бути причиною кризи.

При травматичній кризі на першому етапі допомоги важливо максимально прояснити ситуацію, однак, «що саме є проблемою», у цьому випадку очевидно. Важливо зрозуміти: що, де, як і в якій послідовності відбувалося, щоб упорядкувати картину травматичної події.

Запитання для самоконтролю:

1. Згадайте схему втручання в кризу. Визначити послідовність дій.
2. Перерахуйте почуття, які виникають під час криз і вкажіть, що з ними потрібно робити.
3. Дати поради, як пережити кризову подію.

Література

1. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
2. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. — Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. : іл.
3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
4. Уварова С. Г., Бойченко Н. Г., Гришкан С. О., Улько Н. М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях Видавництво ПВНЗ "МІГП" 248 с. 2016 р.

ТЕМА 6. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ

План

1. Психологія горя
2. Допомога людині, яка переживає горе
3. Як спілкуватися з тим, хто втратив близьку людину
4. Ускладнене горе
5. Психокорекція горя по загиблому

Ключові поняття: *психологія горя, горе, гостре горе, ускладнене горе.*

Питання для актуалізації знань: *1. Що, на Вашу думку є горе? 2. Спробуйте уявити себе людину у стані горя? Охарактеризуйте уявлений Вами стан. 3. Існують лі якісь особливості, відмінності у переживанні процесу горювання?*

Допоміжне відео, яке можете переглянути з метою психоедукації –

URL: https://www.youtube.com/watch?v=s_efDkVmf4

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=EANUoHLviX0>

Навчальна мета: *Розібрати психологію горювання. Визначити як спілкуватися з тим, хто втратив близьку людину; допомога яка потрібна. Надати уявлення про ускладнене горя та психокорекцію горя по загиблому. Переглянути відео та за допомогою техніки психоедукації дізнатися про втрату та горювання, стратегії підтримки дітей та дорослих, як прожити втрату та горювання.*

1. Горе – це «природна реакція на втрату (смерть) близької коханої людини. Психологічний зміст горя полягає у вираженні людиною любові до свого близького, якого вона втратила. У горі корениться глибокий сум і прагнення повернути близького назад.

Горе викликає наступні почуття:

- Почуття провини
- Сором
- Страхи різного роду
- Гнів
- Досада
- Заздрість [5].

У процесі переживання горя можна умовно виділити кілька стадій:

I. Стадія шоку й заціпеніння. «Не може бути!».

Може тривати від декількох секунд до декількох тижнів, у середньому – 9 днів. Шок залишає людину в тому часі, коли померлий був ще живий! Чим довше триває ця стадія, тим важчими будуть наслідки!

Стан шоку може змінитися на гострий реактивний стан, коли людина може почати битися головою об стіну, робити спроби викинутися з вікна, тобто стає «буйною». Навколишні можуть виявитися не готовими до такої реакції.

II. Стадія гострого горя

Триває 6–7 тижнів (у середньому – 40 днів). Актуалізується страх смерті. Типовий прояв уболівань – туга за померлим. Робота з переживанням горя стає в цей період провідною діяльністю людини. Воно поступово «іде» від померлого, з болем переживається дійсне віддалення його образу.

Цю стадію вважають критичною відносно подальшого переживання горя.

III. Стадія відновлення

Наступає через 40 днів після події й триває приблизно рік.

На цьому етапі життя «входить у свою колію», відновлюється сон, апетит, повсякденна діяльність. *Померлий перестає бути головним зосередженням життя, а переживання горя – провідною діяльністю людини.*

Ця стадія триває приблизно рік. Річниця смерті символічно обмежує період горя.

На цій стадії людина ніби отримує можливість відволіктися від минулого й звертається до майбутнього – починає планувати своє життя без померлого.

IV. Стадія завершення

Наступає приблизно через рік після смерті близького.

Інтенсивність і тривалість переживання горя залежить і від індивідуальних особливостей втрати, таких, як:

- *Вік померлої людини*
- *Вік і стать людини, яка горює (Якщо дітям дозволяють виражати свої почуття, вони легше переживають втрату).*
- *Обставини смерті:*
 - очікувана втрата.
 - раптова або насильницька смерть.
- *Участь у жалобних церемоніях і ритуалах.*

2. *Головне для психолога – це бажання вислухати людину, яка горює, та повага до напряму його думок.*

Ціль надання допомоги людям у ситуації смерті близького полягає в тому, щоб вони легше переносили втрату, біль і особисту трагедію та були більш здатними до продовження життя.

Що потрібно знати психологу при роботі з людиною, яка переживає горе втрати?

- «як помічник, ви не повинні улагоджувати справи й розв'язувати проблеми за цю людину. Вам не треба знаходити потрібну відповідь;
- розуміння людиною змісту того, що трапилось, виправляється саме по собі, якщо йому дають можливість зробити таку корекцію;
- вдумливе вислуховування сприяє гарній розмові» [2].

Єдиними сигналами того, що ви допомогли, є той факт, що досвід і переживання вашого співрозмовника просунулися вперед.

Визначимо основні дії людини, яка втратила близького:

- «перше завдання – визнання факту втрати;
- друге завдання горя полягає в тому, щоб пережити біль втрати;
- третє завдання – це налагодження оточення, де відчувається відсутність покійного;
- четверте завдання – це вибудувати нове ставлення до померлого і продовжувати жити. (Момент, який можна вважати завершенням трауру, неочевидний. Деякі автори називають конкретні часові терміни – місяць, рік або два)» [2].

3. При наданні допомоги кризовому психологу важливо враховувати конкретну стадію переживання горя, на якій перебуває людина, що втратила близьких.

1. Допомога на стадії шоку:

- розмовляти з людиною, що перебуває в стані шоку, і утішати її зовсім даремно, тому що ця людина однаково вас «не чує»;
- необхідно просто бути присутнім поруч, не залишати людину сам на сам, піклуватися про неї;
- виражати свою турботу й увагу краще через дотики.

2. Допомога на стадії гострого горя:

- якщо на стадії шоку варто постійно перебувати поруч із людиною й не залишати її сам на сам, то тут можна й потрібно дати їй можливість (якщо вона хоче) залишитись на самоті;
- допомога полягає в тому, щоб говорити з людиною про померлого, причину смерті й почуття у зв'язку з тим, що трапилось, а також слухати спогади й розповіді про життя покійного (навіть якщо вони неодноразово повторюються);

– у цей період страждання полегшується присутністю родичів і друзів, причому істотною є не їхня діюча допомога, а легка доступність до них протягом декількох тижнів, коли переживання найбільш інтенсивні. Людині, яка горює, потрібні постійні, але не нав'язливі відвідування й гарні слухачі;

– необхідно дати можливість людині виплакати, не намагаючись неодмінно утішати, тому що сльози сприяють сильній емоційній розрядці. При цьому не треба всім своїм виглядом постійно підкреслювати співчутливе відношення;

– поступово (ближче до кінця цієї стадії) можна починати прилучати людину, яка втратила близького, до повсякденної діяльності. Це допоможе їй відволіктися від переживань.

3. Допомога на стадії відновлення:

– оскільки людина може неодноразово повертатися до переживань гострого періоду, необхідно давати їй можливість знов і знов говорити про померлого;

– корисними можуть бути якісь прохання про допомогу з боку друзів, родичів, виконання яких допоможе тому, хто горює, «струснутися»; іноді ефективні навіть докори у байдужності, неуважності до близьких, нагадування про обов'язки;

– основна допомога полягає в тому, щоб допомогти людині заново «увімкнутися в життя», будувати плани на майбутнє.

4. Нормальний процес «переживання горя може перерости в хронічний кризовий стан, що називається «**ускладненим**» **горем** (у літературі при описі цього стану вживаються також визначення «перекручене», «патологічне» або «дисфункціональне» горе)» [1].

Ускладнене горе можна визначити за наступними ознаками:

– «затримка реакції на смерть близької людини («анестезія почуттів» – нездатність емоційно реагувати на те, що трапилось, протягом тривалого часу – більше 2-х тижнів з моменту звістки про смерть);

– тривале інтенсивне переживання горя (протягом декількох років);

– глибока депресія, що супроводжується безсонням, почуттям нікчемності, напругою, самобичуванням;

– поява хвороб психосоматичного характеру;

– розвиток тілесних симптомів, від яких страждав померлий;

– різка й радикальна зміна стилю життя;

- надактивність: різкий відхід у роботу або іншу діяльність;
- шалена ворожість, спрямована проти конкретних людей, найчастіше супроводжувана погрозами;
- зміна ставлення до друзів і родичів, самоізоляція, що прогресує;
- суїцидальні наміри (плани, розмови про самогубство, про возз'єднання з померлим) [1].

Серед усіх людей, що горюють, ускладнене горе становить не більше 10–15 %.

Причини виникнення ускладненого горя:

- Конфлікти або сварки із близькою людиною перед його кончиною, не висловлені почуття, непростені образи;
- Невиконані обіцянки, які були дані загиблому;
- Певні обставини смерті близької людини;
- Трагічна ситуація невизначеності.

5. Соціально-моральні обмеження:

- Техніки не повинні проводитися раніше сорока днів після втрати людини.
- У окремих випадках, залежно від знаходження людини, яка потребує допомоги в жалобі, цей термін може бути збільшений.
- В ситуаціях звернення з психологічної допомоги раніше сорока днів, техніка повністю не проводиться, та завершується на етапі діалогу, при обов'язкових повторях, аж до повного завершення після сорока днів (додаток А).

Зміст техніки:

1. Підготовчий етап

Включає в себе «підготовку робочого місця та уточнення термінів втрати, особливостей його поховання і можливості відвідування цього місця людиною, що потребує допомоги» [8].

2. Етап опрацювання місця поховання

«Просимо комбатанта описати, як виглядає місце поховання втрати. Збираємо повний опис місця поховання.

Потім просимо повідомити, що б хотілося змінити в цьому місці в кращу сторону, так, щоб там було спокійно, добре і затишно. Допомагаємо сформулювати конкретні повідомлення щодо поліпшення місця поховання» [8].

3. Етап формування образу втрати

Просимо описати, як виглядала втрата. Запитуємо образ втрати в

стані активності, життя. Формуючи, запитуємо про образ: *«А де ти його можеш уявити, перед вікном або за вікном? Де ти його тут уявляєш?»*.

Отримавши позитивну відповідь, просимо описати образ, і збираємо візуальні субмодальності при його описі, уточнюючи, куди він дивиться, який у нього настрій, що він робить тощо.

4. Етап діалогу

Повідомляємо, що це «особлива ситуація, в якій можна сказати втраті все, що хочеться, все, що недоговорене, все, що сталося за час з моменту його втрати, скажи, що ти її (його) любиш, цінуєш, зберігаєш у своєму серці, при цьому ініціюємо внутрішнє повідомлення на адресу втрати» [8].

5. Етап «відпускання» або завершальний етап

«Світло за його спиною – це дорога, що йде кудись; подивись, куди ця дорога веде? Вгору, далеко, далеко.

І чим далі він іде, тим ближче до тебе стає. Ти ж знаєш, йому там спокійно, добре і затишно. (виділені фрази, значимі для реалізації етапу «відпускання»).

Опиши мені, яким ти його бачиш?

Після опису (втрата повинна віддалятися) просимо людину, що потребує допомоги, відчутти і запам'ятати свої особливі відчуття. І кажемо: *«Завжди, коли ти будеш відчувати в собі те, що відчуваєш зараз, це буде означати, що ти можеш поспілкуватися зі своєю втратою, знову сказати їй щось значуще, серцем і душею зрозуміти її відповідь»* [8].

ВИСНОВОК. Горе залишається, воно природне, коли людина каже чи думає про того, кого вона любила і втратила, але це вже печаль спокійна, «світла». Робота горя завершена, коли той, хто пережив втрату, знову здатний вести нормальне життя; він відчуває себе адаптованим, коли є інтерес до життя, освоєні нові ролі, створилося нове оточення і він може в ньому функціонувати адекватно своєму соціальному статусу та складу характеру.

Окремої уваги заслуговує інформація щодо особливостей спілкування та обрання тактики поведінки для того, хто знаходиться поруч з людиною, яка втратила близького. Це допоможе краще налаштуватися на стан людини, що втратила рідного або близького, змусить замислитися над сенсом і метою вимовних фраз.

Запитання для самоконтролю:

1. Виділіть основні стадії переживання горя.
2. Від чого залежить інтенсивність та тривалість переживання людиною горя?
3. Що потрібно знати психологу при роботі з людиною, яка переживає горе втрати?
4. Охарактеризуйте чотири завдання горя, які повинні бути вирішені суб'єктом, що втратив рідну людину.
5. Наведіть основні правила спілкування з тим, хто втратив близьку людину.
6. Поясніть специфіку надання психологічної допомоги людині на кожній зі стадій переживання горя.
7. Назвіть основні ознаки та можливі причини ускладненого горя.

Література

1. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
2. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. – Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. : іл.
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К., 2012. 275 с.
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
5. Уварова С. Г., Бойченко Н. Г., Гришкан С. О., Улько Н. М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях Видавництво ПВНЗ "МІГП" 248 с. 2016 р.

Література для поглибленого вивчення питання

1. Перша психологічна допомога у кризових станах. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3E>
2. Психологічна допомога у кризових станах. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://studin./all/psihologiya/psihologicheskaya-pomoshh-v-krizisnoy-situacii/vvedenie>
3. Ресурсне відновлення: наповнення ресурсами та ресурсними станами. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=hrvMrx0pgk&list=PLpy79JQp4A56ybiKtcWxG64B8UPq3ov3f&index=4>

4. Самарська М. В. Профілактика та корекція депресивних станів дітей трудових мігрантів (методичний посібник) [Електронний ресурс] – Режим доступу:
http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/14045

ТЕМА 7. НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНУ СИТУАЦІЮ

План

1. Діти й горе
2. Реакція дитини на втрату
3. Вимоги до фахівців, що проводять екстрену психологічну допомогу дітям, які пережили трагедію
4. Принципи й методи психокорекційної роботи з дітьми

Ключові поняття: *дитяче горе, втрата, допомога дітям.*

Питання для актуалізації знань: *1. Ви бачили дитину у момент переживання горя? 2. Які реакції Ви могли спостерігати? 3. Є лі, на Вашу думку, різниця між реакціями на горе дорослого та дитини?*

Допоміжне відео, яке можете переглянути з метою психоедукації -

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=fm2FVmAMV7o>

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=V4De8UtlI>

Навчальна мета: *Розібрати психологію дитячого горювання. Визначити, які можливі реакції дитини на горе. Вивчити вимоги до фахівців, що проводять екстрену психологічну допомогу дітям, які пережили трагедію.*

Ознайомити студентів з принципами й методами психокорекційної роботи з дітьми.

Переглянути відео та за допомогою техніки психоедукації дізнатися про особливості роботи з дітьми у період горювання, краще пізнати сам процес дитячого горювання та дізнатися про ПТСР у дітей.

1. Важливо пам'ятати про те, що в умовах надзвичайної ситуації у дитини, як і у дорослого, відбувається розрив цілісності особистості на

всіх рівнях прояву: когнітивному, рольовому, особистісному й соціальному.

Когнітивний розрив проявляється в нерозумінні того, що відбулося.

Рольовий розрив – це нездатність потерпілого виконувати свої функції в сім'ї, у школі, на роботі.

Соціальний розрив можна розглядати як віддалення від сім'ї та друзів.

Розрив на особистісному рівні характеризується як нездатність усвідомити те, що відбулось з людиною емоційна та/або фізично.

Для подолання розривів необхідні:

- пояснення, інформування, структурування, осмислення (ці засоби вживаються на подолання когнітивного розриву);
- знаходження будь-якої ролі з метою мобілізації активності (ліквідація рольового розриву);
- допомога в знаходженні контакту й підтримки (усунення соціального розриву);
- визначення того, що не змінилося (особистісний розрив).

Фахівці можуть допомогти дітям упоратися зі своїми реакціями на надзвичайну ситуацію різноманітними формами діяльності залежно від віку потерпілих.

Для молодших школярів рекомендується гра, що є невід'ємним засобом вираження почуттів і переживань дитини; використання ляльок (діти більш вільно відгукуються на «запитання» ляльок, більш відкрито розповідають про те, що вони перенесли, про свої власні почуття); елементи арт-терапії; читання вголос; активні ігри; групова дискусія. У більш старшому віці можуть застосовуватися рольове моделювання, арт-терапія, тілесно-орієнтовна терапія, танцювальна терапія [5; 9].

У дитини, як і у дорослого, смерть близької людини викликає наступні почуття:

- почуття провини,
- гнів,
- почуття страху,
- заперечення.

У поведінці дитини може з'явитися тенденція до ізоляції, замкнутість, неухважність, агресивність.

У дітей, чий батьки вчинили суїцид, часто розвиваються психічні порушення. Чим менша дитина, тим легше в неї протікає горе.

Важливо із самого початку говорити дітям правду!

Дорослі повинні допомогти дітям у переживанні горя!

Розмовляючи з дітьми на тему смерті, потрібно пам'ятати про те, що діти сприймають інформацію буквально. Не слід уживати виражень типу: «Дідусь пішов від нас», «Мама заснула», «Бог забрав їх до себе» та ін.

Варто також урахувати, що діти мислять емоційно. Вони покладаються на емоційний тон людини, що розповідає їм про смерть. Смерть у їхньому сприйнятті може бути сумною, страшною, може викликати розпач або полегшення – все залежить від тону оповідача.

Смерть можна пояснити дитині наступним чином: «Коли хтось умирає, це значить, що його тіло більше не працює. Серце не б'ється, не треба дихати, їсти та спати. Йому не холодно, не пекуче, не боляче. Тіло йому вже не потрібно, а це значить, що ми його більше не побачимо» [2].

Поцікавитися, як діти відносяться до смерті. Можна задати дитині **наступні питання:**

- Чи був ти коли-небудь на похоронах? Як це було?
- Чи доводилося тобі бачити мертвих або доторкатися до них?
- Як ти думаєш, що ти побачиш на похоронах?
- Що ти знаєш про смерть і похорон? Про що ти хочеш довідатися ще?
- Про що б ти хотів запитати померлого?

«Дітей заспокоює бажання дорослих поговорити з ними про те, що трапилося.

Розповісти дітям заздалегідь про те, що буде відбуватися на похоронах.

Вислухати дітей, визнати їхні почуття й допомогти дітям їх виразити. Вислухати дитину – значить приділити більше уваги невербальним способам самовираження (його грі, поведінці). Це вимагає від дорослих деяких здогадів, заснованих на знанні про те, що може почувати й думати дитина, а потім – обережної й м'якої перевірки правильності цих здогадів.

Діти виражають свої почуття в грі.

Якщо звернути увагу на те, у яку гру грає дитина, які почуття вона виражає і які теми зачіпає, можна одержати натяк на те, що дитина переживає й хоче сказати. Корисно також звертати увагу на власні почуття, які виникають у дорослого під час спілкування з дитиною» [2].

Завжди, незалежно від віку, рекомендується брати дітей на похорони близької людини.

У дитини, як і в дорослого, повинна бути можливість попрощатися з померлим. Він може покласти в труну малюнок, записку, іграшку або якісь інші предмети ніби на пам'ять. Можна дозволити дитині, якщо вона хоче, доторкнутися до тіла померлого.

2. *До двох або трьох років діти, які втратили важливу фігуру у своєму житті, просто відчують, що щось втрачено; відчуття, подібне до почуття голоду.*

У віці двох-трьох років дитина може бути здатною дещо зрозуміти про смерть за допомогою дорослого просто тому, що вона, напевно, бачила щось мертво – жука, квітку або домашню тварину.

Від п'яти до десяти років смерть бачиться як оборотна і тимчасова, що веде до особливого бажання або уявлення, яке містить в собі таємну віру дитини, що інший не помер. Між п'ятьма і дев'ятьма роками дитина знає, що смерть є, але не думає, що це може статися з нею. Після десяти років у дітей формується більш реалістичне уявлення про смерть і її незворотність.

Реакції дітей передпідліткового віку на втрату часто виглядають дивними для дорослого – іноді зовсім не те, що ми очікуємо від убитої горем людини. Дитина може проявляти більш видиму печаль на смерть домашньої тварини, ніж на смерть члена сім'ї.

Підлітковий вік виступає своєрідною психобіологічною репетицією горювання. Підлітки несвідомо послаблюють свої зв'язки з батьками, переносять свою відданість на ровесників. Доросла модель переживання горя встановлюється після успішного завершення підліткового віку.

3. А) Всі фахівці повинні бути професіоналами не тільки в галузі екстремальної та кризової психології, але й у галузі дитячої (або вікової) психології.

У ситуації, коли дитина пережила події, що травмують, робота психолога повинна вестися зі знанням психічних здібностей і можливостей віку. Знання закономірностей розвитку психіки, її вікових особливостей і потенціалу – перша підстава для початку роботи з надання психологічної допомоги. Досвід робіт з дітьми й підлітками різного віку принципово значущий в цій ситуації.

Б) Фахівці обов'язково повинні бути емпатійними людьми.

Робота з дитиною, яка пережила трагедію, перебуває у шоковому

стані та переживає горе втрати, вимагає, крім інших професійних якостей, простого людського співпереживання. Емпатія – як відчуття стану іншого, розуміння іншого – основна умова для контакту з дитиною.

В) Психологи обов'язково повинні бути як фізично, так і психологічно витривалі.

Здатність до саморегуляції своїх власних фізичних і психічних станів для них надзвичайно значима, інакше вони не зможуть надавати допомогу іншим.

Мотивація допомогти дитині у ситуації горя повинна бути одночасно глибокою та високою. Мотив допомоги людям, які переживають горе втрати, – природний мотив будь-якої людини. Однак це повинен бути не просто загальнолюдський мотив, а усвідомлений, глибоко продуманий.

Важливо пам'ятати, що при наданні екстреної психологічної допомоги спрацьовує **принцип: не ситуація для психолога, а він для ситуації**. Всі думки та почуття повинні бути зосереджені на людях, яким надається допомога, на їхніх проблемах, на їхніх станах. Власних амбіцій, як професійних, так і особистих, під час роботи бути не повинно.

Г) Працювати з колегами необхідно узгоджено, ділитися своїми досягненнями й обговорювати невдачі. Дуже важливі загальні рефлексії: розбір складних випадків, їхній аналіз і обговорення.

Психолог, що працює з дітьми, які пережили наслідки катастрофи, повинен мати при собі предмети, що сприяють швидкому встановленню відносин і взаєморозумінню (іграшки, матеріали для включення у звичну діяльність – значимі для кожного віку предмети, що провокують продуктивну діяльність і т. ін.) [9].

Завдання психолога полягає не тільки у спілкуванні, у використанні якихось психологічних прийомів, але й у грамотному підборі стимульного матеріалу, що чинив би вплив на дитину, яка потребує допомоги.

Треба пам'ятати, що при підборі стимульного матеріалу й підготовці психолога до роботи з дитиною необхідно враховувати контекст трагедії.

Стимульний матеріал – це в першу чергу різні іграшки: «емпатійні» – із природних матеріалів, що дають пестливий дотик, який викликає теплі переживання (м'які іграшки з наповненням із бісеру), іграшки, що стимулюють турботу (з дитячими пропорціями й мордочками – сигнальними ознаками, що викликають емпатію) [9].

Іншу групу стимульного матеріалу можна умовно назвати «матеріали для праці» – альбоми, фломастери, кольорові олівці, фарби, пензлики.

«Матеріали для праці» – це також книжки-розфарбування; книжки, в яких потрібно щось вирізати, склеювати, збирати; пластилін (простий і не потопаючий у воді) і т. п. Всі ці матеріали використовуються при роботі з дитиною як для розвитку мікромоторики, координації рухів, уваги, так і для опосередкованого пророблення проблемних моментів.

Варто виділити також різні матеріали для взаємодії дітей одне з одним. Це конструктори з кубиків, мозаїка й багато чого іншого, що може бути використано для спільної діяльності в парах або мікрогрупах [9].

Активно можна використовувати: для молодших дітей – казки, на основі яких проробляються різні сюжети, а для підлітків – різного роду літературу, яка віддалить читача від проблем реального життя, й таку, що веде в світ мрій та фантазій.

Використовувати всі матеріали необхідно суто індивідуально, залежно від конкретної дитини та від індивідуальних особливостей і здібностей психолога.

4. Робота з дітьми, що пережили важкі травмуючі обставини, будується на знанні й сподіванні на те, що *дитяча психіка має унікальний потенціал до розвитку та відновлення після стресів.*

Методи роботи досить різноманітні.

1. Загальною позицією є ненасильство при наданні допомоги.

У момент знайомства з дитиною й пропонування психологічної допомоги необхідно намагатися підтвердити почуття її особистості: «Здрастуй, я психолог і мене звати... А як тебе звати?... Я можу тобі допомогти, якщо ти цього захочеш, якщо ти готовий зі мною спілкуватися...» Цими питаннями й домовленостями підвищується відчуття самоцінності у маленьких пацієнтів.

2. Особливого значення набуває ім'я дитини. Важливо про нього відразу довідатися й використовувати в розмові якнайчастіше. За допомогою його частого вживання в позитивних контекстах дитина починає «збиратися» з розколотого, розірваного стану.

Налагодженню взаємодії сприяють і спеціально підібрані для цього іграшки. Якщо дитина або підліток не йде на контакт, то не потрібно завершувати з ними спілкування, а показати, що психолог поважає їх

особистий простір і їхнє рішення закритися від спілкування, дати відчуття, що в будь-який момент ви відкриті спілкуванню.

При першій зустрічі за допомогою діагностичної бесіди й шляхом спостереження уточнити психологічний стан дитини. По можливості поспілкуватися з родичами, довідатися про ситуацію – чи всі вижили у надзвичайній ситуації, чи когось не стало.

3. Особливо важливий індивідуальний підхід до кожного конкретного випадку. Робота завжди повинна вестися виключно тет-а-тет.

Пізніше, коли діти стануть більш рухливими і контактними, поступово вийдуть зі ступорозного стану, можна починати працювати в мікрогрупах. Намагаючись сприяти виходу психіки зі стресу, допомагаючи дітям об'єднати свій внутрішній світ, що розколовся на «до» та «після», на «життя» та «смерть», необхідно намагатися знайти опору в потенціалі віку й індивідуальних особливостях, довідатися у самих дітей і підлітків, – якими вони були, коли світ був ще «цілим» для них.

4. Важливо, розуміючи почуття дитини, не заражатися її станом, а крок за кроком виводити з нього, випереджаючи його.

Прийти до дітей, які пережили трагедію, з радісним виразом обличчя і заявити, що життя прекрасне, – абсолютно невірно! Мало продуктивно буде, якщо прийти до них і в подавленому й пригнобленому стані. І щоб своїм станом впливати на дитину адекватно, що не викличе у неї внутрішнього протесту, **важливо тримати себе співзвучно з цією дитиною, але на тон вище.**

5. Обов'язково, паралельно роботі з дитиною, повинна вестися робота і з її близькими та рідними.

Треба добре розуміти, що наша психіка має величезний ефект зараження. Особливо явно цей ефект проявляється при стресі. «Діти надзвичайно швидко поринають у психічні стани навколишніх. При цьому вони найчастіше більш готові до виходу зі стресових станів, аніж дорослі» [9].

Але якщо всі навколо перебувають у сильно подавленому стані, то це буде штучно продовжувати психологічну пригніченість і у дітей (**див., додатки Б; В; Д**).

Якщо навколо дитини рідні постійно обговорюють трагедію, нагнітаючи нервозність ситуації, то необхідно звернути увагу таких батьків на дитину, на підтримку її внутрішньої потреби в позитивному. Якщо поруч із дитиною перебуває мама, яка пережила все те ж, що і

дитина, потрібно підштовхнути її до активних дій для виведення дитини зі ступору. Це зробить позитивний вплив і на саму маму. Якщо батьки, намагаються завалити дитину іграшками, щоб вона хоча б на деякий час не відчувала наслідків надзвичайної ситуації, то психологу необхідно переконати їх, що потрібна не тільки така турбота, але й тактильна близькість і довірча розмова.

ВИСНОВОК. У дитини, як і в дорослого, повинна бути можливість попроситися з померлим. Він може покласти в труну малюнок, записку, іграшку або якісь інші предмети ніби на пам'ять. Можна дозволити дитині, якщо вона хоче, доторкнутися до тіла померлого.

Кризовим психологам треба працювати за допомогою прямого й непрямого впливу, підключати як родичів, так і самих дітей і підлітків, їхніх друзів і приятелів, пробуджуючи в них глибинне бажання піклуватися про ближніх, про молодших, про інших загалі.

Продуктивна взаємодія між дітьми допоможе останнім вийти з посттравматичного стресу більш ґрунтовно, ніж прямий вплив психолога при безпосередньому спілкуванні з ними.

Запитання для самоконтролю:

1. Які почуття можуть виникати у дитини на смерть близької людини?
2. Назвіть основні види реакцій дитини на втрату.
3. Сформулюйте загальні принципи та методи психокорекційної роботи з дітьми.

Література

1. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
2. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. – Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. : іл.
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К., 2012. 275 с.
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
5. Уварова С. Г., Бойченко Н. Г., Гришкан С. О., Улько Н. М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях Видавництво ПВНЗ "МІГП" 248 с. 2016 р.

Література для поглибленого вивчення питання

1. Перша психологічна допомога у кризових станах . [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3E>
2. Психологічна допомога у кризових станах. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://studin./all/psihologiya/psihologicheskaya-pomosh-v-krizisnoy-situacii/vvedenie>
3. Ресурсне відновлення: наповнення ресурсами та ресурсними станами . [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=hrvMrx0pgk&list=PLpy79JQp4A56ybiKtcWxG64B8UPq3ov3f&index=4>
4. Самарська М. В. Профілактика та корекція депресивних станів дітей трудових мігрантів (методичний посібник) [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/14045

ТЕМА 8. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІВ

План

1. Професійна деформація
2. Три типи психологів, яким загрожує емоційне вигорання

Ключові поняття: *професійна деформація, емоційне вигорання, професійна деструкція.*

Питання для актуалізації знань: *1. Що Вам відомо з попередніх курсів про емоційне вигорання, професійну деформацію? 2. Чому, на Вашу думку, професійна деформація більш всього загрожує саме кризовим психологам?*

Навчальна мета: *Розглянути поняття професійної деформації з позиції кризової психології. Обґрунтувати більш швидке та часте емоційне вигорання кризових психологів. Розглянути типи психологів, яким швидше за все загрожує емоційне вигорання.*

1. Кризові психологи для багатьох постраждалих є єдиною надією на вирішення проблем, які виникли внаслідок трагедії. І хто, як не вони дійсно розуміють та відчувають весь біль втрати та горя постраждалих?

Оцінюючи психологічну вартість професійної діяльності кризових психологів, не слід перераховувати всі існуючі стрес-фактори, які чинять негативний вплив на їх особистість, слід лише на хвилину замислитись про важливість та гостру необхідність їхньої роботи для багатьох людей, які залишилися сам на сам з горем.

Кризові психологи – це фахівці, які під час ліквідації наслідків лиха працюють понад міру; це фахівці, які ніколи не можуть собі дозволити низьку ефективність при виконанні своїх обов'язків; це фахівці, які не замислюються над власними бажаннями, а керуються лише потребами постраждалих; це фахівці, які в період лиха не мають інших цінностей, окрім цінності життя та здоров'я тих людей, які потребують сторонньої допомоги.

Всі перераховані особливості опосередковано породжують думки про надзвичайно високий ступінь психологічної напруженості та стресогенності професійної діяльності кризового психолога.

Професійна деформація – «це явище, що характеризується змінами властивостей особистості (стереотипів сприймання, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування та поведінки тощо), змінами рівня виразності професійно важливих якостей фахівця, що відбуваються під впливом змісту, умов, тривалості виконання діяльності та його індивідуально-психологічних особливостей» [1, с. 382].

Однією з найбільш поширених психологічних проблем, які можуть зустрічатись у кризового психолога, є розвиток психологічного (емоційного) вигорання.

Синдром емоційного вигорання (burn-out) являє собою «стан емоційного, психічного, фізичного виснаження, що розвивається як результат невирішеного хронічного стресу на робочому місці. Розвиток даного синдрому характерний для альтруїстичних професій, де домінує турбота про людей (соціальні працівники, лікарі, медичні сестри, вчителі та ін.). До цього списку, безумовно, можна віднести і кризових психологів, професійна діяльність яких здебільшого протікає в надзвичайних умовах [1, с. 384].

Професійне вигорання – «це синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергійних і особистісних ресурсів працюючої людини. Професійне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «визволення» від них. По суті, професійне вигорання – це

дистрес або третя стадія загального адаптаційного синдрому – стадія виснаження (за Г. Сельє) [4].

Симптоми, що становлять синдром професійного вигорання, умовно можна розділити на *три основні групи*: психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові.

До психофізичних симптомів професійного вигорання відносяться: відчуття постійної втоми не тільки вечорами, але і зранку, відразу після сну (симптом хронічної втоми); відчуття емоційного та фізичного виснаження; зниження чутливості і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості на чинник новизни або реакції страху на небезпечну ситуацію); загальна астенизація (слабкість, зниження активності та енергії, погіршення біохімії крові та гормональних показників); безпричинні часті головні болі; постійні розлади шлунково-кишкового тракту; різка втрата або різке збільшення ваги; повне або часткове безсоння (швидке засинання і відсутність сну рано вранці, починаючи з 4 год. ранку або, навпаки, нездатність заснути ввечері до 2-3 год. ночі і «важке» пробудження вранці, коли потрібно вставати на роботу); постійна загальмованість, навпаки, сонливість і бажання спати протягом усього дня; задишка або порушення дихання під час фізичного або емоційного навантаження; помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

До соціально-психологічних симптомів професійного вигорання відносяться такі неприємні відчуття і реакції, як: байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості); підвищена дратівливість на незначні, дрібні події; часті нервові «зриви» (спалахи невмотивованого гніву або відмови від спілкування, «занурення в собі»); постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, образи, підозрливості, сорому, скутості); відчуття неусвідомленого хвилювання і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»); почуття гіпервідповідальності і постійне відчуття страху, що «не вийде» або людина «не впорається»; загальна негативна установка на життєві та професійні перспективи (за типом «Як не старайся, все одно нічого не вийде»).

До поведінкових симптомів професійного вигорання відносяться такі вчинки і форми поведінки працівника: відчуття, що робота стає все важчою і важчою, і виконувати її все важче і важче; співробітник помітно

змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу й пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано її покидає); відчуття непотрібності, зневіра в поліпшенні, зниження ентузіазму по відношенню до роботи, байдужість до результатів; невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях; дистанціювання від інших співробітників і клієнтів, підвищення неадекватної критичності; зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок.

Синдром «емоційного вигорання» включає в себе 3 стадії, кожна з яких складається з 4-х симптомів:

1-а стадія (1) «*Напруга*»

2-я стадія (2) «*Резистенція*»

3-я стадія (3) «*Виснаження*»

2. Три типи психологів, яким загрожує емоційне вигорання.

Перший тип – так званий «*педантичний*». Основні характеристики цього типу: сумлінність, зведена в абсолют; надмірна, хвороблива акуратність, прагнення в будь-якій справі домогтися зразкового порядку (нехай на шкоду собі).

Другий тип – «*демонстративний*». Люди цього типу прагнуть бути першими у всьому, бути завжди на виду. Разом з тим, їм властивий високий ступінь виснаження при виконанні непомітної, рутинної роботи.

Третій тип – «*емотивний*». Такі особистості чутливі і вразливі. Їх чуйність, схильність сприймати чужий біль як власний межує з патологією, із саморуїнуванням, і все це за явного браку сил чинити опір будь-яким несприятливим обставинам.

ВИСНОВОК. Існує багато відомих засобів профілактики виникнення симптому емоційного вигорання. Проте не всі з них підійдуть для кризового психолога, який щоразу випробовує на собі таке навантаження, що іноді навіть важко повірити, як одна людина спроможна з цим впоратись. Тому серед безлічі профілактичних методів найбільш ефективними можна назвати дебрифінг, оволодіння навичкам саморегуляції свого психоемоційного стану тощо.

Завдання та запитання для самоконтролю:

1. Назвіть основні труднощі в роботі кризових психологів.
2. Які фактори провокують виникнення та розвиток негативних психічних станів у кризових психологів?
3. Розкрийте сутність синдрому емоційного вигорання

Література

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. – Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
2. Кононенко О. І., Кононенко А. О., Крошка К. І., Базика Є. Л. Життестійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи: журнал*. 2023. № 9(39) 2023. С.665 (С. 565–575)
URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/6542>
3. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіної Л. А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О. І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал*. 2023. № 10(28) (2023)
4. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
5. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. — Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. : іл.
6. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
7. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
8. Уварова С. Г., Бойченко Н. Г., Гришкан С. О., Улько Н. М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях Видавництво ПВНЗ "МІГП" 248 с. 2016 р.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. – Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
2. Карамушка Л. М. Психолого- організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 278 с.
3. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с. ISBN 978-966-1664-72-1
4. Кризова психологія [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>
5. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір. Монографія. Київ: Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6
6. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, Книга 1. 2015. – 430 с. (с. 272–294)
7. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, Книга 2. 2017. – 540 с.
8. Перша психологічна допомога у кризових станах. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3E>
9. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. (135–155)
10. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавницт- во “Логос”. 207 с. 2015 р.

11. Психологічна діагностика. Навч. посібник / Мельничук О. Б. Рек. МОН України. 316 с. 2022 р.
12. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
13. Уварова С. Г., Бойченко Н. Г., Гришкан С. О., Улько Н. М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях Видавництво ПВНЗ "МІГП" 248 с. 2016 р.

Додаткова

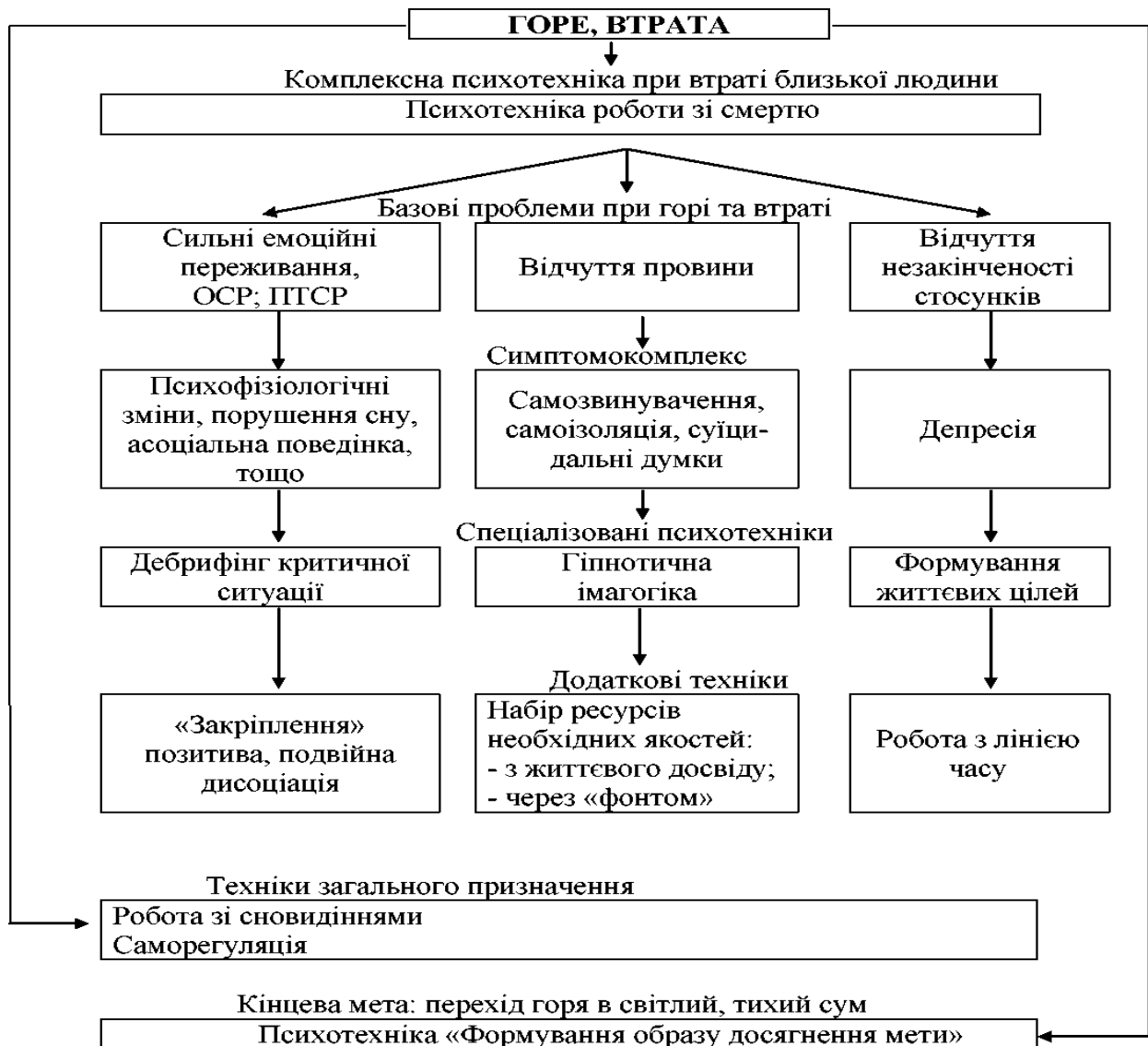
1. Амплєєва О. М., Таранюк Г. Г. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни. *Габітус*. 2023. № 45. С. 89–94.
2. Випробування кризою. Одиссея подолання. (психологічна терапія) Титаренко Т. М. 248 с. 2021 р.
3. Кононенко О. І., Кононенко А. О., Крошка К. І., Базика Є. Л. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи: журнал*. 2023. № 9(39) 2023. С. 665 (С. 565–575)
4. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К.: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. 200 с.
5. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / К. Возніцина, Л. Литвиненко. – Київ, 2023. 163 с. Друге видання, доповнене.
6. Курова А. В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 2. 2022. С. 87–91.
7. Курова А. В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 26–29.
8. Курова А. В., Крюкова М. А. Життєстійкість особистості у сучасному психологічному просторі. Соціально-психологічне забезпечення інтеграційного розвитку українського суспільства: колективна

- монографія за заг. ред. Лефтерова В. О., Мельнікова А. С. / Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. С. 63–79
9. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір. Монографія. Київ: Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6
 10. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К.: ТОВ "КММ", 2006. 240 с.
 11. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіної Л. А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О. І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2023. № 10(28) (2023)
 12. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К., 2012. 275 с.
 13. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 6–7. С. 3–6.
 14. Терещенко А. М. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особі. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 1 (36). С. 373–379.
 15. Терещенко А. М. Оптимізм як фактор зменшення ризику професійного вигорання. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. III (21). Issue 43. P. 83–86
 16. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160–165.
 17. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (1994). IV ed. P. 427–429.
 18. Baranowsky, A. *Treatment Manual for Accelerated Recovery from Compassion Fatigue* / A. Baranowsky, J. Gentry. NY, 2011. 548 p.
 19. Kononenko O., Bolotova O., *Resilience of personality as a manifestation of mental and psychological health / The psychological health of the personality and society: the challenges of today*. Monograph. Eds. Małgorzata Turbiarz & Hanna Varina. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. p. 42–48.

Електронні інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського та електронна бібліотека. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://lib.onu.edu.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.ognb.odessa.ua/>
4. Американська бібліотека НаУКМА. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.library.ukma.kiev.ua/amer>
5. Німецька національна бібліотека [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www/d-nd.de>
6. Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf;jsessionid=1EC05372274A6F3E2AB89E069889F014?sequence=72>
7. Перша психологічна допомога: посібник для тренера Гірник, Андрій; Чернобровкіна, Віра . [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12075/Persha_psykholohich_hna_dopomoha%20%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Перша психологічна допомога у кризових станах . [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3E>
9. Психологічна допомога у кризових станах. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://studin./all/psihologiya/psihologicheskaya-pomoshh-v-krizisnoy-situacii/vvedenie>
10. Ресурсне відновлення: наповнення ресурсами та ресурсними станами . [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=hrvMrx0pgk&list=PLpy79JQp4A56yb iKtcWxG64B8UPq3ov3f&index=4>
11. Самарська М. В. Профілактика та корекція депресивних станів дітей трудових мігрантів (методичний посібник) [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/14045

**ПСИХОТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
ПРИ ЗНАЧНИХ ВТРАТАХ. РОБОТА З ГОРЕМ**



**ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ДІТЬМИ,
ЯКЩО В СІМ'Ї ВІДБУВСЯ СУЇЦИД**

1. У випадку суїциду близької людини діти також мають потребу в правдивій інформації.

Вони повинні знати й розуміти, наскільки це можливо відповідно до їх віку, що близька їм людина померла. І, якщо вік дозволяє їм це зрозуміти, що вона обрала смерть сама.

Дітям варто сповістити про це в простих, ясних, конкретних вираженнях. Наприклад: «Твоя мама (тато, бабуся, сестра) погано себе почувала. Вона настільки погано себе почувала, що вирішила, що не може більше жити. Тому вона вбила себе. Я знаю, це звучить жахливо. І це дійсно жахливо. Ми всі дуже горюємо за нею».

Не говоріть дитині відразу занадто багато. Можна сказати найголовніше й запитати, чи зрозуміла вона і чи є в неї питання. Скажіть, що вона може задати свої питання, якщо вони виникнуть.

Таким чином, тенденція сім'ї до мовчання повинна бути переборена.

2. Важливо допомогти дітям виразити й прояснити свої почуття, коли вони реагують на повідомлювану їм інформацію.

Іноді з маленькими дітьми після того, як інформація була дана, подальший діалог може тривати не так прямо.

Зручним способом вираження й прояснення емоційних реакцій дитини може бути розповідь історій або казок. Коли дітям простими й доступними словами сказали про те, що насправді відбулося в їхній сім'ї, їм, можливо, буде легше розібратися в складних емоційних реакціях шляхом аналогії. Часто їм буває легше послухати історію про переживання іншої людини, аніж про свої власні. Наприклад: «Я знала одну людину, яка покінчила із собою. Її дочці тоді було приблизно стільки ж років, скільки тобі зараз, і вона дуже гнівалася на неї. Знаєш, що вона сказала? Вона сказала, що хоче вбити свого батька і їй однаково, що він уже помер. Вона хотіла вбити його за те, що він сам себе вбив. А знаєш, що вона потім зробила? Вона раптом заплакала. І сказала, що їй дуже соромно за те, що вона злиться на батька, який вже помер. І ще дочка мого знайомого думала, що саме вона може бути винною в смерті свого батька. Але її мама сказала: «Ніхто в цьому не винуватий. Злі почуття не можуть убивати

людей. І ти нічого не могла зробити. Ніхто з нас не міг нічого зробити. Він просто не хотів більше жити».

Дитині може бути легше усвідомити, прояснити й виразити почуття, якщо вони проявляються в іншій людині.

3. Важливо пам'ятати: дитина насамперед розуміє те, що відбувається, не інтелектуально, а емоційно.

Не потрібно занадто піклуватися про те, щоб знайти з дитиною інтелектуальний і остаточний «зміст» ситуації, яка трапилась. Важливо, щоб казка або бесіда відкрила шлях для майбутніх бесід, для вислуховування, вираження гніву, провини й страху.

Один підліток, чий брат покінчив із собою, сказав: «Я хочу, щоб батьки залишалися для мене відкритими й доступними. Можливо, я не готовий до розмови зараз, але нехай вони мене почекають. Коли я буду готовий, я хочу, щоб вони були зі мною й поговорили б про все».

4. Необхідно проводити з дитиною якнайбільше часу.

Розмова - не єдиний спосіб передати свою любов і турботу. Не ховайтеся від дитини, навіть коли плачете. Немає нічого поганого в тому, що діти бачать сльози дорослих. Дайте зрозуміти дитині, що плакати не соромно. Скажіть їй про те, що все налагодиться, і вона не завжди буде почувати себе так, як зараз. Частіше доторкайтеся до дитини.

5. При будь-яких змінах намагайтеся створити атмосферу стабільності.

6. Якщо буде потреба, забезпечте дитині психологічну допомогу.

Найважливіша думка, яку дорослі повинні донести до дитини, полягає в тому, що життя триває й після смерті близької людини! Щоб дитина це зрозуміла, дорослим необхідно самим упоратися із власним горем.

**ЩО НЕ ТРЕБА РОБИТИ БАТЬКАМ
В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ
ПРИ СПІЛКУВАННІ ЗІ СВОЄЮ ВРЯТОВАНОЮ ДИТИНОЮ**

- Слід пам'ятати, що надмірна турбота батьків лише підсилює травматичність ситуації. Батьки «заражають» дітей, додаючи до їх неминучих при екстремальній ситуації архаїчних страхів ще й свої власні страхи.
- Таку реакцію батьків можна зрозуміти: очікуючи розв'язки трагедії, вони кілька днів балансували на грані між надією й розпачем. Саме тому їхній порив «пригорнути міцніше», «сховати», «зберегти», «уберегти» - цілком природний.
- Однак, як би не хотілося сховати, заслонити від жорстокості життя свою дитину - це тупиковий шлях. Він лише підсилює травматизацію дітей, але ніяк не допомагає впоратися з ситуацією.

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ВЧИТЕЛЯМ
СТОСОВНО ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ З ДИТИНОЮ,
ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ГОРЕ ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ**

- спостерігайте за змінами в поведінці дитини, ставтеся до неї з підвищеною увагою й терпінням;
- якщо дитина хоче поговорити, знайдіть час її вислухати. Будьте готові чесно відповісти на всі її запитання;
- у школі повинне бути місце, де дитина могла б побути на самоті і поплакати;
- серед друзів дитини можна призначити «помічника», який би нею опікувався;
- у класі, де вчиться дитина, бажано провести класне заняття - дискусію на тему смерті. Це корисно в будь-якому віці.
- дитина повинна знати, що вчителі й однокласники знають про її горе. Це важливо, щоб вона не почувала себе самотньою;
- зберігайте контакт із батьками. Не забувайте про те, що батьки теж потребують допомоги й підтримки.

АНТИСТРЕСОВИ ВПРАВИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ

Основна мета вправ – відновити у психологів, зокрема, у кризисних психологів, рівень психологічної стійкості, яка була втрачена внаслідок надання першої психологічної допомоги постраждалим в осередку травматичної події.

Вправа «Зажим»

Ведучий: «Сядьте всі в крісла; не повертаючи плечей і тулуба, озирніться, притиснувши підборіддя до ключиці... Підніміть вгору або висуньте вперед плечі... Торкніться пальцями руки задньої ніжки стільця...

У певних м'язах або суглобах у Вас виникло локальне напруження, затискач. Вам потрібно протягом декількох хвилин максимально точно виділити ту ділянку де виник затиск, сконцентрувати в цій ділянці свою увагу і зняти затиск зусиллям волі.

Отже, знов приймаємо незручну позу, виділяємо місце де виник затиск, концентруємо там свою увагу і розслабляємо її...

Хто виконав вправу, голосно говорить: «Готово!» Отже, почали... Дякую.

Сподіваюся, всі встигли за цей час зняти свої м'язові затиски? Давайте обговоримо ваші успіхи. У кого виникли труднощі зі зняттям затискачів? Як ви подолали ці труднощі? Нехай кожен учасник розповість про свій досвід всім іншим – це буде корисно для всіх».

Вправа: «Усунення негативного відчуття у кризовій ситуації»

Ведучий: «Кожному учаснику тренінгу необхідно покласти свою праву руку на центр живота (на сонячне сплетіння), свою ліву руку – на серце, і зробити повільний вдих. Після цього затримати дихання протягом 4–6 секунд, потім зробити видих.

В одній серії вправу необхідно повторити 4–6 разів. При виконанні вправи в горлі не повинно бути відчуття болю або тиску».

Ведучий: «Таким чином ми відновили картину того, що відбулося, а також емоції і переживання, які ви пережили під час аварійно-рятувальних робіт.

У більшості з вас переважають _____ переживання, симптоми.

Нічого страшного в цих переживаннях та реакції немає, з часом ці симптоми будуть зменшуватися».

(Для ведучого: обговорити переживання кожного учасника групи. Особливо приділити увагу ситуаціям, де психологи МНС відзначилися найбільше, проявивши людяність та високий професіоналізм).

Ведучий: *«Біль, який ми відчуваємо, після надання екстреної психологічної допомоги, не пройде сам по собі, але пережити його допоможе нам праця.*

Від нещастя нікуди не втекти. Ми можемо знайти причину, інших людей звинуватити, уявити, яким би було наше життя, якби не біда. Але все це не має значення. Нещастя вже трапилося. З цієї хвилини ми повинні почати відродження.

Важливо зрозуміти, що це один етап Вашого професійного становлення підійшов до завершення. Якщо Ви захочете затриматися на цьому етапі більше встановленого терміну, то втратите радість та сенс від своєї професії. І ризикуєте втратити своє психічне здоров'я, відкрити шлях до професійного вигорання та професійної деформації.

Своє відродження ми почнемо з довіри, адже у найважчих стресових і екстремальних ситуаціях у кожної людини знижується саме рівень довіри».

Вправа «Сила Вашого роду»

Ведучий: *«Набуття сили свого роду – один з наріжних каменів набуття віри в себе, впевненості, надможливостей. Наскільки добре Ви знаєте свою генеалогію? Які якості родового характеру Вам притаманні?*

Постарайтеся пригадати максимальну кількість своїх родичів, уявити їх, згадати ходу, інтонації голосу...

А тепер згадайте своє найулюбленіше місце відпочинку, де Ви відчуваєте себе комфортно і спокійно...

Закрийте очі і уявіть, що разом з Вами у тому ж місці знаходяться і всі Ваші родичі. Ви їх бачите всіх відразу. Всі разом Ви дійсно схожі на дерево, яке має багато сильних розлогих гілок. І Ви – одна з цих гілок. У Ваших жилах тече кров багатьох поколінь Ваших предків, їх гени – Ваші гени.

А тепер визначте кращого з Вашого роду і злийтеся з ним воєдино. Пориньте в його життя... Як він працював? Як він спілкувався із людьми? Як він переживав перемоги і поразки?... Відчуйте силу його духу так, щоб ця сила стала Вашою силою...

А тепер спробуйте підійти до інших, обраних Вами представників роду... Зверніться до них, попросіть підтримки і захисту... Колись і Вас не стане на цій землі, і Ви для когось станете ангелом-охоронцем... І Ваші нащадки будуть згадувати Вас, пишатися Вами...

Так попросіть цю силу зараз у своїх предків... Подякуйте їм і попрощайтесь... Зробіть глибокий вдих, видих – і поверніться в цей світ...».

Вправа: «Роздача і збирання каміння»

Учасників тренінгу просять з вази дістати жменю камінців, а потім сісти на підлогу по колу. Каміння – це частка душі, найдорожче, світле, що є у людини.

Учасники закривають очі, тримаючи в руках камінці. Тренер підходить до одного з учасників, торкає його за плече, той відкриває очі, встає і повинен роздати камінці іншим учасникам. Потрібно роздати всі наявні камінці іншим учасникам, при цьому необхідно залишити у себе один камінець. Кому і скільки дати камінців, вирішує сам учасник. Те, що роздано, не повертається.

Потім учасники розповідають, від чого залежало, кому і скільки камінців віддано, як кожен відчував себе, отримуючи камінці.

Ведучий: *«На цьому наша зустріч завершується. Дякуємо за те, що Ви проявили активність, ініціативність в розповідях про події, про свої переживання, думки, почуття. У свою чергу ми сподіваємося, що наша співпраця допомогла Вам переосмислити те, що трапилося, і Ваше ставлення до цього. Це дозволило Вам зрозуміти, що Ви не одні і те, що Ви пережили, є прийнятним у такій ситуації і не виходить за рамки норми. Щиро дякуємо за участь!»*

Навчальне видання

Базика Євгенія Леонідівна

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЇ

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
факультет психології та соціальної роботи

Електронне видання мережевого використання

В авторській редакції

Затвердж. авт. 16.07.2024. Шрифт Times New Roman.
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним забезпеченням
для читання файлів формату PDF.
Обсяг 1,3 МБ. Зам. № 2824.

Видавець і виготовлювач
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.
65082, м. Одеса, вул. Університетська, 12, Україна
Тел.: (048) 723 28 39, e-mail: druk@onu.edu.ua