

ЛІТЕРАТУРА

1. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності / В. В. Зарицька // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2010. Т. 15. Вип. 16. С. 13-24.
2. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук. К., 2009. 20 с.
3. Грицюк І.М. Соціальний потенціал особистості: Емоційний інтелект у професійному самовизначенні // Вісник Одеського Національного університету. 2009. Т. XIV. Вип. 17. Психологія. С.189-195.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В РАМКАХ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ПЕРЕЖИЛА ПСИХОТРАВМУ

Рева М. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
mreviera@ukr.net*

Актуальність проблеми. У нинішній час, коли вже більше року триває війна, частина країни окупована, а бойові дії та ракетні обстріли призвели до численних і болісних втрат, уся країна перебуває у складному психологічному стані. Велика частина населення уже потребує і потребуватиме у подальшому психологічної допомоги, оскільки через тривалу травматизацію соціально-адаптивні можливості людей істотно зменшилися, був утрачений колишній рівень особистісної цілісності та психологічного благополуччя.

Як свідчать численні дослідження (М. Дворник, В. Горбунова, Ю. Гундერთайло, Л. Карамушка, В. Климчук, Б. Конвей, Б. Лазоренко, Т. Ларіна, Л. Найдьонова, Т. Титаренко, М. Харт та ін.), незаліковані рани війни не загоюються самі, маючи натомість віддалені наслідки навіть у наступних поколіннях. Зважаючи на це, життєво необхідно визначити, як психологи здатні допомогти у терапії воєнної травматизації, як підтримувати і повертати до повноцінного життя різні прошарки населення, які постраждали через війну.

У зв'язку з цим метою статті є аналіз особливостей організації першої психологічної допомоги в рамках психосоціальної підтримки людей, які пережили психотравмуючі події.

Виклад основного матеріалу. Задля організації психосоціальної підтримки застосовують Програму першої психологічної допомоги (Psychological First Aid), яка розроблена Національною мережею дитячого травматичного стресу США та Національним ПТСР-Центром США. Програма «Перша

психологічна допомога» доступна українською мовою в повній версії з 2015 року [1], а у скороченій – з 2017 [2].

Перша психологічна допомога є не просто розмовою з потерпілим та спробою переконати його в тому, що все гаразд. Водночас вона не є глибокими психотерапевтичними інтервенціями, які пізніше будуть відбуватись регулярно і в безпечній обстановці. Перша психологічна допомога побудована на структурованому, модульному підході до надання допомоги всім, хто безпосередньо зіткнувся із наслідками війни, тероризму, катастрофи чи іншої надзвичайної ситуації. Її мета полягає в тому, щоб якнайшвидше послабити дію дистресу та надати підтримку потерпілій особі, сприяти формуванню стратегій її подальшого функціонування та подолання наслідків події [4].

Перша психологічна допомога призначена для застосування в польових умовах, підходить для роботи з особами різного віку та стану, адаптована до різних культурних умов. Вона ґрунтується на наукових даних про те, що проблеми психічного здоров'я і тривалі складнощі, пов'язані з його відновленням, виникають загалом не у всіх людей, що пережили травму. Більшість переживають при цьому досить широкий спектр реакцій, які цілком співвідносяться із ситуацією. Однак труднощі часом здатні перевищити адаптивні можливості людини, і саме тоді потрібна перша психологічна допомога, яка стане у нагоді потерпілому, щоб осмислити та прийняти власні реакції.

Перша психологічна допомога розроблена так, щоб основні її принципи досить швидко могли опанувати всі, хто може долучитися до надання допомоги під час надзвичайної ситуації. Це працівники ДСНС, Національної поліції, медики, психологи, представники релігійних громад, громадських організацій, волонтери тощо [2].

Щоб надання першої психологічної допомоги було ефективним, слід постійно підтримувати високий рівень готовності усіх служб, оскільки ефективне реагування на надзвичайні ситуації потребує чіткого узгодження роботи різних структур та органів. Не варто розпочинати роботи з надання першої допомоги без погодження із структурою, яка вже діє, адже це може бути навіть небезпечним. Необхідно дізнатися, хто вже розпочав свої дії «в полі», до кого можна долучитися. Слід вияснити відразу, що і де трапилось, хто постраждав, хто надає основні послуги, хто ще приєднався до допомоги. Бажано також розібратися, чи скінчилась криза, чи вона навпаки триває; з'ясувати, де саме небезпечні місця [4].

Головні принципи надання першої психологічної допомоги такі [2]:

I. Дивитися:

- аналізувати стан безпеки;
- виявляти осіб з очевидними нагальними базовими потребами;
- виявляти осіб у стані тяжкого дистресу.

II. Слухати:

- звертатися до осіб, яким може бути потрібна підтримка;
- розпитувати про потреби особи, причини її занепокоєння;
- вислуховувати людей і допомагати їм заспокоїтися.

III. Направляти:

- допомагати людям задовольнити базові потреби та отримати доступ до послуг;
- допомагати потерпілим впоратися з проблемами;
- надавати їм інформацію;
- допомагати людям зв'язатися з їхніми близькими та отримати соціальну підтримку.

У цьому контексті визначені ключові дії, які треба здійснити послідовно або ж адаптувати їх до реальної ситуації [1]:

1. Контакт і залучення; мета — відповідати на контакти, ініційовані потерпілими, або ж ініціювати контакти у ненав'язливий, співчутливий, підтримувальний спосіб.
2. Безпека і комфорт; мета — гарантувати безпосередню та постійну безпеку, забезпечити фізичний та емоційний комфорт.
3. Стабілізація (якщо потрібно); мета — заспокоїти та зорієнтувати емоційно перевантажених і дезорієнтованих потерпілих.
4. Збирання інформації; мета — визначити нагальні потреби та проблеми, зібрати додаткову інформацію та надати першу психологічну допомогу.
5. Практична допомога; мета — запропонувати потерпілим допомогу, щоб задовольнити їхні нагальні потреби та розв'язати невідкладні проблеми.
6. Зв'язок із соціальною підтримкою; мета — допомогти налагодити короткотривалі або постійні контакти з людьми, центрами підтримки, які можуть надати допомогу, а також із членами сім'ї, друзями чи спільнотами.
7. Інформація про стратегії подолання стресу; мета — надати інформацію про стресові реакції, способи зменшення дистресу та підвищення адаптивного функціонування.
8. Взаємодія із суміжними службами; мета — допомогти потерпілим налагодити зв'язок із доступними службами, які потрібні в даний момент або стануть потрібними в майбутньому.

В. Климчук наголошує, що особливу увагу тут варто звернути на вразливих осіб, які потребують додаткової допомоги, а саме дітей та підлітків, осіб із хронічними захворюваннями та інвалідністю, а також людей, що мають підвищений ризик дискримінації чи насильства. Водночас одним із компонентів програми є піклування про власний психічний стан тих, хто надає допомогу, тобто увага до власного навантаження, слідкування за режимом харчування та сну, наявність колег для обговорення труднощів. Важлива рекомендація — працювати в парі і відстежувати стан одне одного [3].

Висновки. Отже, у контексті того, що велика частина населення України уже потребує і надалі потребуватиме психологічної допомоги, організація першої психологічної допомоги людям, які пережили психотравмуючі події, є вкрай важливою. Суть її полягає в тому, щоб якомога швидше послабити дію стресового чинника та надати психологічну підтримку потерпілій особі. Перша психологічна допомога дає потерпілому змогу осмислити та прийняти власні реакції. Водночас одним із компонентів програми є піклування про власний психічний стан тих, хто таку допомогу надає.

ЛІТЕРАТУРА

1. Перша психологічна допомога. Львів: Друкарські куншти, 2015. 184 с.
2. Перша психологічна допомога: посіб. для працівників на місцях / International Medical Corps. Київ: Пульсари, 2017. 64 с.
3. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / [Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т.М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
4. Snider L., Schafer A., Ommeren M. Psychological First Aid: Guide for Field Workers (English). World Health Organization, 2011. 88 p.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЗНАЧУЩА ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНА ЯКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Рейзман І. І., Коротя В. В., Совгіря Т. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Національний авіаційний університет

innareizman@gmail.com, vvkorotyia@gmail.com, tetiana.sovhiria@npp.nau.edu.ua

До сьогодні суспільство неодноразово стикалося з численною кількістю загроз, тож питання стресостійкості як життєво важливої якості особистості завжди актуальне. Тенденція до зростання екологічних проблем у вигляді глобального потепління, повеней, тектонічних зрушень, вулканічної активності, а також соціально-економічні та політичні негаразди країни, що впливають на життя кожного окремого громадянина, збройні конфлікти та війни стимулюють дослідників та науковців до посиленого пошуку шляхів формування психологічної готовності та стійкості особистості. Вирішення цього питання найбільш значуще для професійної діяльності військово-службовців, оскільки лише певний рівень теоретичної та практичної під-