

Література:

1. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. [пер. з нім.]. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.
2. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. Наука і освіта, 2015. № 3. С. 48–55.
3. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. Київ: Наш формат, 2018. 410с.
4. Ben-Shahar Tal. Happier: Learn The Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment. New York: McGraw-Hill Education, 2007. 192 p.
5. Seligman M. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2012. 368 p.

Дзюба Тетяна Михайлівна

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри кризової психології*

КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ ЯК МЕТОД ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

У повсякденній реальності будь-якої людини зустрічаються ситуації, що постійно змінюють динамічну композицію незупинного особистісного руху та виходять за рамки звичних подій. Такі ситуації, доволі часто, наповнюють життя людини різноманітними негативними переживаннями і очікуваннями: страх, почуття образи, провина, злість, безпорадність, відчай, самотність, безнадійність тощо. У психологічних розвідках такі ситуації окреслюють як складні психотравмуючі події, що потребують вчасної психологічної допомоги, відповідного психологічного супроводу, психологічної консультації або психотерапії.

У науковій літературі розмежовують поняття «травмуюча» та «психотравмуюча» ситуація. *Травмуючу ситуацію* визначають як екстремальну, критичну подію, яка супроводжується сильним негативним впливом, загрозою для життя людини і вимагає від індивіда екстраординарних зусиль подолання її наслідків [1]. *Психотравмуючу ситуацію* розуміють як довготривалу травмуючу ситуацію, що супроводжується накопиченням різноманітних негативних впливів, кожен із яких сам по собі не є значущим, але у своїй сукупності й тривалості впливу може зумовлювати виникнення хвороби або так званих психогеній. Отже, психотравмуюча ситуація є пролонгованою в часі травмуючою подією, яка містить потенційну чи реальну загрозу для виникнення психогенних захворювань.

Загальним для всіх психогенних захворювань (психогеній) є їх

виникнення після психічної травми, причому всі хворобливі прояви за змістом пов'язані з психотравмуючим чинником, а після його зникнення або нормалізації ситуації переживання зникають або значно зменшуються. К. Ясперс виризняє три найважливіших ознаки, які визначають психогенну природу розладів (тріада Ясперса): 1) психогенний розлад зумовлений психічною травмою; 2) у фабулі психопатологічних переживань і симптомів відображається зміст психічної травми; 3) психопатологічні симптоми психогенного розладу зменшуються у своїй інтенсивності по мірі віддалення від моменту психічної травми, поступово настає одужання; психогенні розлади оборотні [3, с. 10].

Психогенні розлади традиційно поділяють на *неврози (невротичні розлади)* і *психогенні (реактивні) психози*. Відмінності між цими двома типами психічних розладів, обумовлених психотравмуючою ситуацією, полягають в тому, що: 1) людина, яка страждає неврозом, усвідомлює свою хворобу, розуміє її причину (або вважає, що розуміє), прагне позбутися обтяжливих станів, оцінює розлад як непотрібний для особистості хворобливий стан; 2) при психозах, за винятком різного роду репресивних станів, такого критичного ставлення до психічним станів, які з'явилися не буває, а самі розлади позбавляють людину можливості адекватної поведінки в такій ситуації.

Базова модель надання психосоціальної підтримки та допомоги особам, які переживають психотравмуючу подію передбачає низку заходів, що відносяться до системи інтервенцій [2]. Термін *інтервенція* (від лат. *interventio*) буквально означає насильницьке втручання. У психотравмуючій ситуації дієвим методом психологічної допомоги стає кризова інтервенція, яка здійснюється за певними рівнями та принципами.

Кризова інтервенція – це екстрена психологічна допомога людині, яка знаходиться в стані травмуючої кризи [2].

Розробка теорії кризової інтервенції належить Джералду Каплану та Еріху Ліндемману (1944 р.). *Основне завдання* кризової інтервенції: здійснення тимчасової невідкладної емоційної допомоги людям, які постраждали в результаті фізичної чи психологічної травми. Провідними методами кризової інтервенції є *кризове консультування* та *кризова психотерапія*.

На думку вітчизняної дослідниці О. І. Титаренко, кризова інтервенція спрямована на вираження сильних емоцій та інтенсивних почуттів, актуалізованих конкретно проблемою чи ситуацією. Цей вид психологічної допомоги 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» [4].

Жертви кризи часто дезорганізовані, схильні до збентеження і небезпечної поведінки. Водночас, затяжна, хронічна криза несе в собі загрозу соціальної дезадаптації, нервово-психічного або психосоматичного

страждання особистості. Тому кризова психотерапія показана у разі ускладнених криз, тобто при розвиткові або високому ризику розвитку хворобливих станів у людини, яка переживає кризу.

Наукова література пропонує низку **принципів кризової інтервенції**. *Емпатійний контакт* – співпереживання і розуміння психологічного стану іншої людини. *Невідкладність*. Кризове втручання має бути невідкладним, оскільки з часом криза має властивість поглиблюватися, а це, в свою чергу, потребуватиме додаткових ресурсів для отримання реального результату. *Високий рівень активності консультанта*. передбачає виявлення максимальної активності щодо клієнта, збір інформації з метою швидкої оцінки ситуації, окреслення потрібного плану дій. *Обмеження цілей*. Найближча ціль кризової інтервенції – попередження катастрофічних наслідків. Основна мета – навчити людину, яка перебуває в кризовому стані використовувати власні адаптивні способи подолання кризи й відновлювати психологічну рівновагу. *Підтримка*. Під час роботи з подолання кризи консультант (психолог, хелпер, психотерапевт) у першу чергу забезпечує підтримку. *Фокусування на основній проблемі*. Кризове втручання має бути досить структурованим, щоб допомогти зосередитися на основній проблемі, яка стала причиною кризи. *Повага*. Ставлення до людини, яка потрапила в ситуацію кризи, як до знаючої, компетентної, незалежної, прагнучої знайти впевненість у собі, спроможної зробити самостійний вибір [4].

Психотравмуючі ситуації (загроза втрати здоров'я або життя) можуть приймати форму незвичних подій. Такі ситуації суттєво порушують базальне почуття безпеки людини, її віри в те, що життя організоване у відповідності до певного порядку й піддається контролю. Водночас, психотравмуючі ситуації можуть ставати причиною розвитку хворобливих станів – травматичного і посттравматичного стресу, інших невротичних і психопатичних розладів.

Психосоціальні інтервенції виступають дієвим інструментом психологічної допомоги в психотравмуючій ситуації. Вони зосереджені на подоланні стресу шляхом змін у навколишньому середовищі, щоб зробити його менш стресовим (включаючи фізичне та соціальне оточення людини), або за допомогою широко застосовної інформації та навичок, які можна легко поширити серед великих груп або через засоби масової інформації і які, як правило, є актуальними для людей, що перебувають під тиском.

Література:

1. Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. : Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с.
2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г.

Кісарчук. К. : ТОВ «Видавництво «Логос». 2022. 207 с.

3. Саржевський С. Н. Психогенії: навч. посіб. для студентів 4 курсу медичних факультетів зі спеціальності «Медицина». Запоріжжя, 2019. 70 с.

Титаренко О. І. Кризова інтервентна допомога в освіті. URL : https://imidg.ucoz.ua/elgurnal/vyp22/7/titarenko_o.i..pdf

Галушко Любов Ярославівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидат психологічних наук, доцент,
в. о. завідувача кафедри психології та соціальної роботи

КРИТЕРІЇ МОТИВАЦІЙНО-ГЛИБИННОГО ПІЗНАННЯ ПСИХІКИ СУБ'ЄКТА

Специфіка мотиваційно-глибинного пізнання майбутнього психолога полягає в єдності теорії і практики. Діагностико-психокорекційний процес за методом АСПП є цілісною системою психокорекційної допомоги особистості. Практична спрямованість мотиваційно-глибинного пізнання майбутнього психолога повинна бути зорієнтована на: синергію свідомого і несвідомого; єдність психодіагностики і корекції; знаково-символічно-словесний аспекти пізнання; єдність колективного несвідомого з індивідуальним; інтерпретаційні знання, отримані на чуттєво-емпіричних даних; статичні і динамічні характеристики психічного в їх єдності; інтеграційні та дезінтеграційні процеси; суперечливість психічного в його цілісності; нерозривність сфер свідомого і несвідомого, за наявності їх автономії; симетрію та асиметрію взаємозв'язків між свідомим та несвідомим; ізоморфізм та гомоморфізм структурних взаємозалежностей; позитивну дезінтеграцію та вторинну інтеграцію особистісного розвитку суб'єкта тощо [2; 6].

Формування професійних компетентностей майбутніх кваліфікованих фахівців, зокрема психологів – є надзвичайно актуальною проблемою. У свою чергу, ефективність професійної підготовки психологів значною мірою залежить від означування критеріїв і показників професійної компетентності майбутнього фахівця, що уможливить визначення рівня сформованості їх професійної здатності до реалізації завдань, які необхідно виконати кваліфікованим психологам. Тому професійна підготовка фахівця-психолога передбачає проходження ним групи АСПП, що сприяє розширенню розуміння цілісності психіки з урахуванням природної її сутності з притаманною єдністю двох сфер – «свідоме / несвідоме» [2].