

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ І ТРАНСФОРМАЦІЙ

Захватко Поліна

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
polinazahvatko@gmail.com*

Життєві кризи та трансформації – це невід’ємна частина розвитку кожної особистості, що супроводжують людину протягом її життєвого шляху. Вони можуть бути пов’язані з різними аспектами життя, такими як професійні зміни, втрати, адаптація до нових соціальних ролей чи зміни в родинних відносинах. Кризи, незалежно від їхньої природи та масштабу, створюють великі емоційні та психічні навантаження, що можуть суттєво вплинути на стан людини. У таких умовах особливо важливою є соціально-психологічна допомога, яка може допомогти людині не тільки подолати труднощі, але й вийти з них зміцнілою та адаптованою до нових умов.

Соціально-психологічна допомога особистості в умовах життєвих криз є актуальною темою через численні стресові ситуації, з якими стикаються люди у сучасному світі, в Україні – це війна. Зростаючі темпи життя, соціальні та економічні зміни, глобалізація та розвиток нових технологій змінюють традиційні соціальні структури, що веде до кризових явищ у житті багатьох людей. Психологічна допомога в такі моменти стає важливою умовою для підтримки психічного здоров’я особистості. Вона сприяє ефективному подоланню стресу, адаптації до нових реалій і відновленню психологічної стійкості. Психологічна допомога в кризовій ситуації об’єднує термін інтервенція, кризова інтервенція. Інтервенція означає втручання. Кризова інтервенція – це швидка психологічна допомога людям, що перебувають в стані кризи. Оскільки затяжна, хронічна криза несе в собі загрозу соціальної дезадаптації, нервово-психічного або психосоматичного страждання. Екстрена психологічна допомога надається людям у гострому стресовому стані. Цей стан характеризується, насамперед, емоційною і розумовою дезорганізацією і проявлятися певними симптомами: маренням, галюцинаціями, ступором, руховим збудженням, агресією, страхом, істерикою, нервовим тремтінням, плачем, апатією та іншими станами.

Допомога у даних ситуаціях може полягати, у першу чергу, в створенні умов для нервової «розрядки».

Психологічна допомога базується на принципах реалістичності, особистісної залученості професіонала і симптомо-центрованим контролем.

Універсальні загальні елементи першої психологічної допомоги:

1. Залишайтеся поруч із людиною, яка потребує допомоги. Люди в кризовій ситуації тимчасово втрачають почуття захищеності та довіри.

2. Активне слухання. Важливо уважно вислухати людину, щоб допомогти їй пережити травмуючу подію.

3. Поважайте почуття інших.

4. Проявіть турботу та надайте практичну допомогу.

Сьогодні перед фахівцями з кризової психології постає завдання надати саме первинну психологічну допомогу, тому що українці живуть в умовах війни. Якщо людина зазнала психічної травми, перебуває в гострому стресовому стані, що швидше і якісніше їй допоможуть, тим меншою буде її травматизація [1, с. 52].

Людина, що має травматичний досвід, замислюється над необхідністю опанування персональних конструктивних прийомів керування ризиками та можливістю їх інтеграції в повсякденне життя. За умови плідної співпраці із фахівцями така людина успішно оволодіває навичками самопомоги та починає керуватися у своєму житті більш зрілими життєвими настановами. Продуктивне ставлення до кризи передбачає володіння людиною цілою гамою стратегій самоопанування. Залежно від конкретної ситуації, використання цих стратегій може бути досить гнучким, різнобічним, тоді як чотири попередні типи ставлень до кризи передбачали оволодіння переважно однією стратегією, далеко не завжди адекватною ані стану людини, ані характеру ситуації. Людина з продуктивним ставленням до кризи розуміє, що криза – це не лише страждання, а й великі можливості та несподівані перспективи власного життя.

Соціально-психологічна допомога особистості в умовах життєвих криз і трансформацій є необхідною складовою підтримки психічного здоров'я та емоційного благополуччя людини. Кожна криза, незалежно від її характеру, стає

потужним викликом для особистості, адже вона вимагає змінити або адаптуватися до нових умов життя. У таких ситуаціях важливу роль відіграє не тільки індивідуальна підтримка, але й соціальні зв'язки та взаємодія з навколишнім середовищем.

Одним із основних аспектів соціально-психологічної допомоги є визнання того, що кризові періоди не завжди є лише негативними явищами. Вони можуть бути часом для переосмислення життєвих цінностей, відновлення внутрішнього ресурсу та трансформації особистості. Проте для того, щоб криза не призвела до руйнації особистісної цілісності, важливим є вчасне виявлення і надання кваліфікованої допомоги.

Психологічна підтримка в умовах життєвих криз повинна бути комплексною і багаторівневою. Вона включає в себе не лише роботу психолога або психотерапевта, але й залучення соціальних мереж, сім'ї, колег, друзів. Соціально-психологічна допомога має бути орієнтована на відновлення ресурсів особистості, підвищення її стійкості до стресів, розвиток самоусвідомлення та зміцнення самооцінки. Водночас, вона повинна враховувати індивідуальні потреби людини, її соціальну роль, культурні та соціальні фактори, що визначають особливості переживання кризових ситуацій. Інтеграція соціально-психологічної допомоги в систему загального соціального обслуговування вимагає значних зусиль у напрямку підвищення рівня психологічної грамотності серед населення та зниження стигматизації звернень за допомогою. Особливо важливим є розвиток програм, що допомагають людям самостійно долати стреси і кризові періоди, за допомогою таких методів, як стрес-менеджмент, медитації, арт-терапія.

Так, Н. Атаманчук наголошує, що потужний зцілюючий потенціал творчості в поєднанні з психотерапевтичною парадигмою і методологією допомагає вирішити ряд терапевтичних завдань, серед яких – колективна травма обумовлена війною [2, с. 18].

Отже, соціально-психологічна допомога особистості в умовах життєвих криз і трансформацій є незамінною складовою для забезпечення гармонійного розвитку людини, її здатності адаптуватися до змін і відновлювати психологічну рівновагу після пережитих труднощів. Тому важливо

систематично вдосконалювати методи та підходи до надання такої допомоги, а також створювати умови для зростання психологічної стійкості в суспільстві в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* №4. 2023. С. 51–55.

2. Атаманчук Н. М. Колективна травма війни: ресурс арт-терапії. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості : зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (23-24 травня 2024 р.). Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 16–19.

3. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / [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. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

ОЦІНКА РОЗВИТКУ СУЇЦИДАЛЬНОГО РИЗИКУ У ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗІ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИМИ РОЗЛАДАМИ

Ісаков Рустам, Герасименко Лариса

*Полтавський державний медичний університет
larysaherasymenko@gmail.com*

Найпотужнішим психосоціальним стресом, що впливає на всі верстви сучасного суспільства є війна. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 16,2% населення світу розвивається через наслідки війни, а 12,5% має поранених військовим родичів. Вимушене переселення закладів викликає глибоку психосоціальну кризу, що робить беззахисною особистість при зіткненнях зі змінами соціально-економічного характеру, руйнує гармонію між мікро-, макро- та мегасередовищами, негативно впливає на індивідуальний процес адаптації людини [1, 2]. Доведено, що внутрішнє