

воспроизведение благодаря собственной активности; создание нового в социальной среде (способность к социальным инновациям).

Ключевые слова: социализация личности, гибридная война, аберрационная социализация, аберрационная активность, социальные инновации.

Savchenko S., Karaman O. The Development of the Theory of Socialization of Personality in Conditions of Hybrid Warfare

The article reveals the development of the theory of socialization of personality in conditions of hybrid warfare by updating and clarifying concepts and terminology. It is proved that the most well-aimed to determine the negative transformations in the personality as a result of a hybrid warfare in East Ukraine is the concept of «aberrational socialization», which means negative, false socialization of the personality as a result of aggressive and distorted by external influences, and «aberrational activity», the essence of which is the activity of such personality, antisocial aimed at achieving the objectives. The proposed new treatment process of socialization of personality, which is presented as a three-level model, the main components are: the assimilation of social norms, practices, values, roles, relationships, patterns of behavior, etc; playing them through their own activity; creating a new in social environment (the capacity for social innovation).

Key words: socialization, hybrid warfare, aberrational socialization, aberrational activity, social innovation.

Стаття надійшла до редакції 22.01.2017 р.

Прийнято до друку 24.02.2017 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Курило В. С.

УДК 364.444

Т. В. Федотова

**ПІДСТАВИ ДЛЯ НАДАВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
ЛЮДИНІ В КРИЗОВІЙ І ПОСТКРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ**

Попри те, що офіційно військові дії в зоні АТО номінально не ведуться, із зони конфлікту продовжують масово прибувати переселенці. Велика частина вимушених переселенців приймає рішення залишитися у містах, які граничать із зоною бойових дій. Тим більше, що багатьом продовжити шлях не дозволяють можливості, адже більшості з них довелося залишити усе своє майно, а у деяких воно, як і заощадження, і зовсім були знищені в результаті обстрілу.

Криза як поворотний пункт людської долі, в якому рушаються основи попереднього життя, а нових ще не існує, – вимагає особливого підходу і специфічних форм допомоги людині, що переживає кризу.

Практично кожен вимушений переселенець пережив психологічну травму і досі знаходиться в стані тривалого стресу. Наслідки ж «не пережитої психологічної травми», можуть позначитися і через багато років. Допомогти переселенцям здолати не лише фізичні, матеріальні, але і психологічні труднощі – надзвичайно важливо.

Вітчизняна практична психологія пройшла коротку, але інтенсивну дорогу свого розвитку від проголошення відмінностей в академічній і практичній дослідницькій парадигмі (А. Еткінд, 1986) до усвідомлення причин кризи (схизиса, Ф. Василюк). Визначення психологічного життєвого простору розглядав К. Левін; ідеографічний підхід при поясненні поведінки людини – Х. Томе, Л. Анциферова; індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і його психологічних можливостей – С. Нартова-Бочавер; К. Паркерс звертає увагу на пряме і психологічне пригнічення і на витіснення фруструючих чинників.

Мета – ознайомлення з підставами надання психологічної допомоги людині в кризовій і посткризовій ситуації життєвої дороги.

Об'єкт дослідження – психологічна допомога людині в кризовій ситуації.

Предмет дослідження – особливості поведінки людини в ситуаціях кризової події, стратегії подолання невизначеності життєвої дороги.

Криза – це ситуація емоційного і розумового стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу. Подібний перегляд представлень спричиняє за собою зміни в структурі особистості. Ці зміни можуть носити як позитивний, так і негативний характер. За визначенням, особистість, що знаходиться в кризі, не може залишатися колишньою; іншими словами, їй не вдається осмислити свій актуальний психотравмуючий досвід, оперуючи знайомими, шаблонними категоріями.

Ми виходимо з того, що кризова ситуація містить небезпеку. Отже, її слід навчитися переживати, усувати, запобігати. Безумовно, що психічні кризи можуть нести в собі загрозу. Багато реакцій, які ми спостерігаємо у зв'язку з кризами, – прагнення до самоізоляції або бурхливої діяльності, – є спробою здолати ситуацію. Такі типи реакції можуть бути адаптивними. Причому бажання ізолювати себе не слід змішувати, наприклад, з депресією, як і прагнення, бродити без втоми в кризовій ситуації не можна приймати за контрольований маніакальний стан.

Життєвий шлях людини характеризується, передусім, наявністю різноманітних подій, деякі з них інтерпретуються людиною як травматичні. Ці події «вузлові моменти життєвого шляху» багато в чому

визначають подальший сценарій життя людини, його психічне і фізичне здоров'я [1, с. 15].

Кризові, життєві ситуації описуються наступними поняттями: стрес, конфлікт, фрустрація. Важливо відмітити, що будь-яка важка для людини ситуація – це індивідуальний феномен, оскільки визначення її трудності задається самою людиною залежно від її сприйняття, оцінки і інтерпретації, суб'єктивній значущості цієї ситуації для людини. Переживання таких ситуацій частенько міняє і сприйняття світу, і сприйняття свого місця у цьому світі.

Д. Галахер висунув гіпотезу, що оцінка події залежить від об'єму наявних у особистості ресурсів, які дозволяють впоратися з цією подією. Якщо індивід оцінює ресурси як недостатні, неадекватні, то подія сприймається як загроза. Зазвичай стійкі до стресу люди адекватно оцінюють свої ресурси і сприймають стресогенні події як зміни. Виділяються два види когнітивної активності – первинна і вторинна оцінка. Первинна оцінка дозволяє людині вирішити чи являється ця ситуація загрозою, або її можна віднести до ситуації зміни, яка не містить в собі загрози її благополуччю. Вона дозволяє оцінити силу стресової дії, зіставити можливість шкоди, що завдається, з індивідуальними можливостями. Вторинна оцінка доповнює первинну. Вона визначає якими методами можна вплинути на негативні події і результат, тобто процес вибору механізмів і ресурсів подолання стресу. З її допомогою людина вирішує, що вона може зробити в цій ситуації [2, с. 44].

Р. Моос пропонує для розгляду три способи психологічного подолання кризи : оцінка ситуації, втручання в ситуацію і уникнення.

Більше розгорнуту класифікацію запропонував Н. Вебер: 1) реальне (поведінкове або когнітивне) рішення проблеми; 2) пошук соціальної підтримки; 3) тлумачення ситуації у свою користь; 4) захист і відкидання проблем; 5) ухилення і уникнення; 6) співчуття до себе; 7) пониження самооцінки; 8) емоційна експресія.

Розглядаючи проблему ефективності психологічного подолання травматичних подій, слід зупинитися, передусім, на критеріях ефективності.

Ситуаційний критерій. Процес подолання завершився тоді, коли ситуація для суб'єкта втрачає свою негативну значущість.

Особистісний критерій. Відбувається помітне пониження рівня невротизації особистості (виражається в зниженні депресії, тривожності, дратівливості і психосоматичної симптоматики).

Адаптаційний критерій. Надійним критерієм ефективності можна вважати і послаблення почуття уразливості до стресів, підвищення адаптаційних ресурсів.

Виділені критерії ефективності подолання кризи рідко проявляються в чистому вигляді: наприклад, рішення ефективності на особистісному рівні «тягне» за собою і інші два критерії [3, с. 32].

Життя – це передусім соціальне явище. У сфері міжособистісних стосунків, під час гри, в інтимні моменти людина відчуває потребу в емоційному теплі і контакті з іншою людиною. Отриманий досвід в спеціально організованих групах, робить протидію відчуженню, допомагає рішенню проблем, що виникають при міжособистісній взаємодії. Група виявляється мікрокосмом, суспільством в мініатюрі, що відбиває зовнішній світ і додає інгредієнт реалізму в штучно створювану взаємодію. Учасники групи отримують зворотний зв'язок і підтримку від людей, які мають загальні проблеми або переживання. В процесі групової взаємодії приходять прийняття цінностей і потреб інших. У групі людина почуває себе прийнятою і приймаючою, користується довірою і довіряє, оточеною турботою і піклуванням. Людина може навчатися новим умінням, експериментувати з різними стилями стосунків серед рівних партнерів, може ідентифікувати себе з іншими і використати емоційний зв'язок при оцінці власних почуттів і поведінки. Значимий зворотний зв'язок впливає на оцінку індивідуумом своїх установок і поведінки, формування Я-концепції.

Психологічні аспекти переживання травматичного стресу і його наслідки вивчаються, як правило, в контексті загальних проблем діяльності людини в екстремальних умовах, досліджень адаптаційних можливостей людини і його стрес-толерантності. Результати подібних досліджень як би фокусують соціальні, природні, технологічні, індивідуально-психологічні, екологічні і медичні аспекти існування людини у сучасному світі.

У сучасній психології під тренінгом розуміють «багатофункціональний метод умисних змін психологічних феноменів людини, групи і організації з метою гармонізації професійного і особистісного буття людини».

Тренінги стабілізації психоемоційного стану та стресостійкості спрямований на зміну поведінки людини, вдосконалення самосвідомості. Вони відносяться до типу психокорекційних тренінгів, які включають наступні аспекти:

1. Психотерапевтичний тренінг спрямований на отримання психотерапевтичного ефекту. Безумовно, тренінг стресостійкості сприяє прояву терапевтичного ефекту, як і будь-який інший вид корекційної роботи. Найбільш ефективний засіб корекції в цьому виді тренінгу – емоційний чинник. Участь в іграх, вправах допомагає слухачам через відповідні емоційні переживання зрозуміти себе, знайти найбільш прийнятні рішення існуючих у них проблем. Можуть використовуватися вправи, запозичені з психоаналізу, гештальт-терапії, психодрами, арт-терапії, музикотерапії, танцювальної терапії, тілесної терапії і інших напрямів психологічної корекції.

2. Тренінг особистісного розвитку – різновид психокорекційного тренінгу – спрямований на вдосконалення особистісних якостей

учасників. Завдання психотерапевтичного тренінгу і тренінгу особистісного зростання близькі.

Тренінг стресостійкості реалізує не лише корекційні завдання, але і завдання особистісного розвитку: сприяє підвищенню психологічної компетентності і упевненості в собі учасників.

3. Навчальний тренінг – різновид психокорекційного тренінгу – спрямований на придбання учасниками нових знань, умінь, навичок в певних областях соціальної активності людини. І тренінг стресостійкості покликаний дати учасникам такі знання, уміння і навички, які підвищать їх стресостійкість, полегшать деструктивний стан.

Група може сприяти особистісному зростанню. У групі особистість неминуче ставиться в положення, що змушує її до самодослідження і інтроспекції. Часто люди знають, чого вони хочуть, але, щоб заявити про це привселюдно, їм потрібна участь і підтримка. Кожна спроба саморозкриття члена групи викликає схвальну реакцію з боку інших її членів, і, відповідно, підвищується самооцінка особистості.

Гнучкість групових форм роботи дозволяє моделювати найрізноманітніші ситуаційні форми міжособистісних взаємодій, розробляти різні тренінгові програми і працювати з різним контингентом учасників.

Для позначення різноманітних форм групової психологічної роботи використовується досить великий круг термінів, сфери застосування яких дуже розмиті: групова психотерапія, психокорекційні групи, групи досвіду, тренінгові групи, групи активного навчання, практичні експериментальні лабораторії. Часто групи одного і того ж виду різні автори називають по-різному. Без сумніву, подібне положення з несталими термінами пов'язане з відносною новизною цієї області практичної психології і в дуже великому ступені – з тим, що подібні групи працюють на стику психотерапії і психокорекції, з одного боку, і навчання – з іншою.

Найчастіше різноманітні форми групової роботи позначаються поняттям «Тренінгові групи». Нині в літературі і практичній роботі термін «тренінг» трактується набагато ширше, ніж він розумівся усього лише кілька років тому. Так, відомий фахівець в області нейролінгвістичного програмування і акмеології А. Ситніков дає таке визначення тренінгу: «Тренінг (повчальні ігри) є синтетичною антропотехнікою, що поєднує в собі учбову і ігрову діяльність, проходить в умовах моделювання різних ігрових ситуацій...» [4, с. 259].

У 2014 році СОС Дитячі Містечка стали співзасновниками Національної Мережі за права дитини. Мережа має на меті сприяти реформуванню соціальної сфери та вирішенню актуальних питань захисту прав дітей в Україні. Розпочата комплексна підтримка дітей-переселенців, їх сім'ям зі сходу України на Київщині та Старобільську, Старобільському районі Луганської області. Фонд відстоює права дітей і

виступає за пріоритетність дій, спрямованих на допомогу найбільш знедоленим дітям і сім'ям, що опинилися в кризових ситуаціях.

Створення умов для розвитку волонтерського руху, що є ефективним інструментом цивільно-патріотичного виховання, – одне з найважливіших завдань Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. СОС Дитяче Містечко співпрацює зі студентами волонтерами Інституту педагогіки та психології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Волонтерська діяльність дає багаті можливості для формування стійкого професійного самовизначення особистості майбутнього фахівця, дозволяючи студентам-волонтерам отримати первинні уявлення про майбутню професію і реальний досвід майбутньої професійної діяльності [5, с. 115].

Соціальна ситуація сім'ї переселенців характеризується відсутністю постійного житла, втратою особистого майна, втратою роботи і соціально-професійного статусу, розривом соціальних міжособистісних стосунків, відсутністю або недостатністю соціальної підтримки і захисту, скрутним матеріальним становищем. Біда, що несподівано увірвалася в їх долі, круто змінила життєвий устрій, змусила кожного переосмислити життєві цінності і підходи.

Перший час після переїзду на нове місце проживання не вирішені життєві і побутові питання – житло, прописка, працевлаштування, матеріальне і фінансове забезпечення, облаштування дітей до дитячих установ. У ситуації побутової невлаштованості сім'ї дітей вимушені відразу змінити стиль життя. Турботи про невлаштований побут і дітей лягають на дружину, чоловік піклується про матеріальне забезпечення сім'ї. Це веде до зміни загальної внутрішньої ситуації, зміни її ролевої структури. Така ситуація призводить до повної соціальної ізоляції дружин, відсутності для них можливості професійної самореалізації, налагодження основних соціальних зв'язків. У цьому випадку не спрацьовує необхідний чинник соціальної адаптації і психологічного благополуччя [6, с. 411].

Часта зміна тимчасового житла веде до відсутності стабільності – це також утрудняє налагодження соціальних зв'язків. Економічна ситуація посилює складність положення переселенців і зробила їх однією з найбільш соціально незахищених груп населення.

Складність реальної життєвої ситуації і перенесені стреси є причиною різних психологічних проблем і психічної дезадаптації. Ситуація вимушеного переселення – це складна стресова ситуація.

Серед реакцій особистості дітей і дорослих відзначаються: підвищена тривожність, невротичні реакції, агресія, депресія, страхи. Це може супроводжуватися порушеннями соціальних зв'язків, міжгруповими конфліктами, пасивністю і ізоляцією.

Тривога сигналізує про те, що порушений баланс між індивідом і середовищем, і може служити початком адаптаційного процесу. Проте в

кризових ситуаціях наростаюча тривога може бути настільки яскраво виражена, що блокуються пізнавальні процеси, процеси ухвалення рішення, контролю своєї поведінки, спостерігаються емоційні порушення і неадекватність в поведінці людини. Відбуваються зміни і на психофізіологічному рівні.

Синтез методів породжує нові підходи і техніки: когнітивний підхід, гуманістично-екзистенціальна психотерапія, інтеграційна (мультимодальна) психотерапія, тілесно-орієнтована терапія, нейролінгвістичний підхід, арт-терапія, ігрова терапія. Виявлені випадки поширення травми між поколіннями, у зв'язку з чим ефективним є системний підхід. Відомий також техніка Десенсибілізації і переробки (травм) рухами очей (ДПДГ), а також багато інших методів і технік.

У контексті психологічної допомоги сім'ям ефективні і психологічно доцільні методи як індивідуальної психокорекції, так і групової роботи: тренінги, групи взаємопідтримки, а також використання психологічної техніки рішення важких життєвих ситуацій (формування конструктивних копінгстратегій, «проживання майбутнього» і тому подібне). Організація таких груп є високоефективним способом надання психологічної допомоги.

Психокорекційні або тренінгові заняття, індивідуальне консультування дітей і дорослих, спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану членів сім'ї, формування ресурсу, який дав би змогу пережити травми, стреси і труднощі адаптації; сімейне консультування, орієнтоване на гармонізацію стосунків між дітьми і батьками в контексті важких життєвих випробувань, а також невизначеністю і труднощами на новому місці. В цілому групова робота спрямована на інтеграцію сімей в нову соціальну ситуацію і розвиток навичок спілкування.

Групова психологічна робота включає і тренінги, спрямовані на розвиток комунікаційних навичок і навичок творчого самовираження, на зниження рівня страхів і тривоги, формування почуття безпеки і захищеності.

Під чинником захищеності в психології розуміються засоби, якими люди користуються для захисту від тривожних і небезпечних ситуацій. Рівень захищеності залежить від міри конструктивності і активності поведінки і діяльності. При цьому важливою умовою конструктивної поведінки виступає адекватна соціалізація в нових умовах як одна зі значимих цілей психологічної допомоги. Важливо навчити усіх членів сім'ї методам релаксації, оскільки почуття тривоги і напруги дуже часто супроводжує їх тривалий час після травми.

Особливе місце в індивідуальній роботі займає психодіагностика стану і проблем. Тут застосовується як опитувальні, так і проєктивні методи, які не лише допомагають виявляти наявність проблем, але і сприяють усвідомленню і розумінню необхідності їх рішення самою людиною.

Психокорекційні програми розробляються залежно від типу проблеми, особистісних особливостей, рівня когнітивного розвитку, культурних особливостей.

Вимушена стресогенність ситуації визначається психологічними правилами:

1) травматичні переживання, пов'язані з військовими діями, озброєними конфліктами, смертельною небезпекою, загибеллю близьких;

2) стресові переживання, пов'язані з втратою «минулого» і необхідністю починати все наново;

3) зміна місця проживання веде до зміни мікрокультурного середовища, життєвого устрою, цінностей;

4) тимчасова розлука з сім'єю і близькими;

5) втрата соціального статусу, роботи, професії.

Психологічний стан переселенців визначається невпевненістю в майбутньому, розгубленістю перед безліччю реальних проблем, тривогою за своїх близьких, розчаруванням в суспільстві, коливаннями настрою – від збудження, агресивності до депресії, апатії. Сім'ї частіше випробовують фізичні і емоційні розлади, відчувають меншу упевненість і меншу захищеність.

Наростання внутрішньої напруженості призводить до нервово-психічного зриву, конфліктам усередині сім'ї або агресії по відношенню до зовнішнього оточення. Відзначається розрив психологічного тимчасового простору – минулого життя з усіма його придбаннями, а перспективи майбутнього не визначені.

Серед реакцій особистості відзначаються: підвищена тривожність, психологічні розлади, невротичні реакції, депресії, психоз. Це супроводжується порушеннями соціальних зв'язків, міжгруповими конфліктами, ворожістю до нового оточення, злочинністю, пасивністю і ізоляцією [7, с. 193].

У центрі уваги групи лежить психотерапевтичний процес – прагнення допомогти учасникам подолати кризову ситуацію або дати їм моральні сили для боротьби за своє здоров'я і благополуччя.

Основне завдання психологічної допомоги – допомогти впоратися з почуттям безпорадності і безсилля, емоційним відчуженням, дратівливістю, гнівом і набути втраченого почуття контролю над ситуацією. При цьому головна мета організації психологічної допомоги – здійснення соціальної інтеграції: стабілізація емоційного стану, формування особистісних ресурсів на активне конструювання соціальної реальності.

Людям важливо більше знати про психологічну травму, посттравматичний синдром і шляхи надання першої допомоги, бо, на жаль, травма є частиною життя. Сумні події нашого життя також пробуджують найкращі людські ресурси, зокрема ресурси співчуття, підтримки, взаємодопомоги. Посилення громадського, волонтерського руху є тому підтвердженням.

Список використаної літератури

- 1. Пергаменщик Л. А.** Кризисная психология / Л. А. Пергаменщик. Учебное пособие. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 288 с.
- 2. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В.** Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. Учебно-методическое пособие. – Казань, 2003 – 98 с.
- 3. Нартова-Бочавер С. К.** «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – №5. – С. 20–51.
- 4. Ситников А. П.** Акмеологический тренинг: Теория. Методика. Психологии / А. П. Ситников. – М.: Технологическая школа бизнеса, 1996. – 428 с.
- 5. Маркеева М. В., Канашкин А. Н.** Психолого-педагогический потенциал волонтерской деятельности в работе со студентами вуза / М. В. Маркеева, А. Н. Канашкин // Молодой ученый. – 2014. – №21.1. – С. 112–117.
- 6. Малкина-Пых И. Т.** Экстремальные ситуации / И. Т. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
- 7. Технологии** психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно-методический комплекс. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 249 с.

Федотова Т. В. Підстави для надання психологічної допомоги в кризовій і посткризовій ситуації

У статті ведеться про доцільність надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям. Розглядаються методи роботи з постраждалими внаслідок кризової ситуації. Звертаємо увагу на те, що крім першої психологічної допомоги, що дозволяє сприяти виходу потерпілих зі стану глибокого стресу, останні потребують тривалого, багатоступінчастого, послідовного відновлювального періоду. Подальші психологічні наслідки переживання трагедії, ефективність роботи психолога в межах відновлювального періоду залежать не тільки від характеру, якості й тривалості надання допомоги, але й від суб'єктивних факторів, різних для кожного окремого випадку.

Ключові слова: кризова ситуація, вимушені переселенці, психокорекційна робота, страх, депресія, тривога, благодійний фонд, внутрішня напруженість.

Федотова Т. В. Основания для предоставления психологической помощи в кризисной и посткризисной ситуации

В статье рассматривается вопрос о целесообразности предоставления психологической помощи вынужденным переселенцам. Рассматриваются методы работы с пострадавшими в результате кризисной ситуации. Обращаем внимание на то, что кроме первой психологической помощи, что способствует выходу потерпевших из состояния глубокого стресса, последние нуждаются в длительном, многоступенчатом, последовательном восстановительном периоде. Дальнейшие психологические последствия переживания трагедии,

эффективность работы психолога в пределах восстановительного периода зависят не только от характера, качества и длительности предоставления помощи, но и от субъективных факторов, разных для каждого отдельного случая.

Ключевые слова: кризисная ситуация, вынужденные переселенцы, психокоррекционная работа, страх, депрессия, тревога, благотворительный фонд, внутренняя напряженность.

Fedotova T. Grounds of Grant of Psychological Help are in a Crisis and Post-crisis Situation

In the article a question is examined about expedience of grant of psychological help to force migrants. The methods of work are examined with victims as a result of crisis situation. We pay attention to that except the first psychological aid, that assists the exit of victims from the state of deep stress, the last need the period of rehabilitation protracted, multi-stage, successive. Further psychological consequences of experiencing of tragedy, efficiency of work of psychologist within the limits of period of rehabilitation depend not only on character, quality and duration of grant of help but also from human factors different for every separate case.

Key words: crisis situation, force migrants, fear, depression, alarm, benevolent fund, internal tension.

Стаття надійшла до редакції 26.01.2017 р.

Прийнято до друку 24.02.2017 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.