

КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ ЯК МЕТОД СТАБІЛІЗАЦІЇ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

І. М. Трубіна

Херсонський державний університет, inna.trubina@university.kherson.ua

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

О.М. Танасійчук

Постановка проблеми. З перших днів повномасштабного воєнного вторгнення російської федерації в Україну, яке почалося 24 лютого 2022 року, значна частина території опинилась у прифронтовій зоні. І хоча в засобах масової інформації та офіційних виступах представників влади України та західних країн звучали повідомлення про можливий наступ агресора, все ж не було віри, що це реалізується. А тому елемент раптовості події набув актуальності, що привело до неочікуваної зміни умов існування та рутинного життя людей. Кризові ситуації, такі як ракетні атаки, авіаційні бомбардування, артилерійські обстріли, руйнація інфраструктурних об'єктів, пожежі, зруйновані домівки, жертви та постраждалі цивільні та військові люди, вимушений переїзд з небезпечної території, втрата засобів до існування, неможливість спланувати майбутнє та інші болючі випробування призвели до негативних емоційних станів, з якими люди не могли самотійно впоратися. На передній план виступили страхи, зокрема смерті власної або близьких, каліцтва, втрати рідного дому, дратівливість, емоційні гойдалки, готовність розплакатися у будь який момент, лють та підвищена вербальна агресія (зокрема на російську владу, росіян, родичів, що мешкають на росії), безпорадність, постійне відчуття неспокою, тривоги та суму. Разом з цим українці також скаржилися на фізіологічні реакції: тремор, нудота, порушення сну та апетиту, артеріального тиску, роботи шлунково-кишкового тракту, біль у спині, животі, щелепах. Питання надання оперативної психологічної допомоги стало дуже гостро та залишається таким і наразі, бо війна триває і це

призводить до людських страждань, тому дослідження кризової інтервенції як методу для надання такої допомоги є актуальним.

Метою статті є визначення ролі та сутнісного наповнення кризової інтервенції як методу надання психологічної допомоги в умовах воєнного часу.

Виклад основного матеріалу. Науковиця Інна Чугуєва під час свого виступу на Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом», що відбулась 14-15 жовтня 2022 року у м. Львів, зазначила, що Асоціацією професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні у місті Миколаєві було створено телефонну «гарячу лінію» психологічної допомоги майже з перших днів війни, спеціалісти в роботі з клієнтами застосовували методи кризової інтервенції і це мало ефективний результат. Фахівці також помітили, що в часі війни запити і проблематика динамічно змінюються від гострих реакцій до актуалізації минулих нерозв'язаних проблем, які теж мають ознаки кризи. І це також спонукає вибрати кризову інтервенцію як метод перших консультацій у воєнний час(Чугуєва, 2022).

Кризова інтервенція – перша психологічна допомога націлена на повернення людини до адаптивного рівня функціонування, зниження градусу негативних емоційних станів, попередження психопатології, зниження руйнівної сили кризової ситуації (Мульована, 2015).

На сьогоднішній день психотерапевтична допомога українцям, що її потребують через тривалі воєнні дії, надається методами, які показали свою ефективність в ході практичного застосування. Проте важливим етапом в оцінці психологічної стійкості та здатності людини здійснювати психотерапевтичну роботу є консультація кризового втручання, в ході якої психолог на основі комплексного підходу зможе визначити, які методи психотерапії будуть найбільш ефективними. Це обумовлено нездатністю індивіда вирішувати особистісні питання одразу, бо як вже зазначалося вище, воєнна криза підіймає на поверхню цілу низку негативних емоційних станів,

які знижують ресурсний стан людини і сил для вирішення особистісних питань немає (Романенко, 2016).

Таким чином можна окреслити мету кризової інтервенції не в розв'язанні проблеми, а в уможливленні роботи над нею, бо більшість проблем, що актуалізуються у кризовій ситуації, неможливо вирішити негайно. Під час втручання слід орієнтуватися на виконання таких першочергових завдань: нівелювання симптомів, опанування негативних емоційних станів, відновлення функціонування таким, як воно було до кризи, усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків в контексті подія-дисбаланс, пошук внутрішніх ресурсів, а також залучення зовнішніх, які можна отримати від кола сім'ї та інших видів допомоги, для успішного проходження кризи.

Що ж до принципів інтервенції, то вони такі: невідкладність, повага до людини, емпатія, активна залученість психолога, простота і короткотривалість, концентрація на головній проблемі, контроль симптоматики, реалістичність. Підґрунтям є гіпотеза, що дисфункціональні реакції, що виникли у людини в період кризи, не є патологічними чи незворотними, тому допомога зосереджується на ситуації діяти «тут і зараз» (Мульована, 2015).

Фокус уваги у кризовій інтервенції завжди на нагальній ситуації, а не на особистості клієнта. Кризовий інтервент має виокремити особистісні проблеми клієнта, що сполучені з актуальною кризовою ситуацією і після цього зосередитися на актуальній проблемі.

Психологічну допомогу в такому методі можна поділити на три основні стадії, кожна з яких має свої задачі.

Перша стадія – активне слухання, збір матеріалу стосовно проблеми. На цьому етапі реалізуються такі завдання:

- 1) ототожнити емоційні стани та реакції зі змістовним наповненням актуальної ситуації. Це допомагає знизити інтенсивність емоційних проявів та напруження і побачити кризу через включені в неї складові події та проблеми. Важливо не лише ідентифікувати емоції, а й згрупувати їх (це приводить

клієнта до усвідомлення єдності суперечностей в емоційній сфері, «нормальності» негативних відчуттів та зниження їх градусу), а також виразити (розблоковані, вільно проговорені та виражені емоції легше контролювати);

2) максимально детально дослідити ситуацію, виокремити її події та елементи, до найдрібніших деталей, постійно пов'язуючи кожний елемент з актуальними емоціями. Тут головне не поспішати, не намагатися це пришвидшити, бо в такому разі виникне ризик пропустити важливі деталі, які залишаться не врахованими;

3) визначити події, що викликали кризовий стан, а також відокремити особистісні застарілі проблеми, які можуть бути змішаними з актуальною кризовою ситуацією, бо людина зараз не має ресурсу для їх вирішення. При цьому слід допомогти клієнту усвідомити, що застарілі проблеми можуть підсилювати актуальну ситуацію, тому варто знайти їх місце в кризовій ситуації і далі сконцентруватися на актуальних проблемах.

Друга стадія – визначення та переформування проблеми, задачі на цьому етапі:

- 1) визначити основні елементи проблеми, їх поділ на більш дрібні чинники;
- 2) дослідити кроки, які людина вже намагалася реалізувати для подолання кризи. Це допоможе ідентифікувати непродуктивні способи подолання, бо вони можуть підтримувати та зациклювати її. Таке суб'єктивне споглядання неефективних кроків допоможе відокремити їх від проблеми та подивитися на неї по-новому;
- 3) дослідити ресурси клієнта та з'ясувати як він раніше справлявся з важкими життєвими обставинами.

Третя стадія – продукування гіпотез щодо альтернативних варіантів розв'язання проблеми і тут особливо важливо виконувати такі задачі:

- 1) визначити коло причин, що призвели до кризи та припинити спроби розв'язати проблему у випадку, коли людина намагається контролювати речі,

які не залежать цілком і повністю тільки від неї або ж хоче прийняти рішення, яке сприятиме поглибленню кризи;

2) визначити, що фактично можна зробити з урахуванням минулого досвіду подолань;

3) актуалізувати непродуктивні способи контролю та зашвидкі спроби прийняти рішення.

Подальша ж психотерапевтична робота буде залежати від міри дезадаптованості людини і може тривати від 1 місяця до декількох років (Романенко, 2016).

Висновки. Повномасштабне воєнне вторгнення російської федерації на суверенну територію України та агресивні воєнні дії увірвалися у мирне життя українських людей і призвели до безлічі кризових ситуацій, що викликало сильні негативні емоційні переживання та реакції. Метод кризової інтервенції став ефективним способом протидіяти таким викликам. Кризова інтервенція – перша психологічна допомога націлена на повернення людини до адаптивного рівня функціонування, зниження градусу негативних емоційних станів, попередження психопатології, зниження руйнівної сили кризової ситуації. Вона має три основні стадії: активне слухання, збір матеріалу стосовно проблеми; визначення та переформування проблеми; продукування гіпотез щодо альтернативних варіантів розв’язання проблеми.

Література:

1. Мульована Л. І. Кризова інтервенція стресових та постстресових розладів в учасників бойових дій. *Значимість психології в сучасному суспільстві: матер.міжнар.наук.-практ. конф.,м. Львів, 7-8 трав. 2015 р. Львів. 2015. С. 55-58.* URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/psy/08may2015/04.pdf>
2. Романенко О. В. Роль кризової інтервенції в системі психологічної допомоги учасникам бойових дій. *Юридична психологія.* 2016. №1 (18).С.19-

30.URL:<https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/447/449>

3. Чугуєва І. Кризова інтервенція в практиці телефонного консультування у воєнний час. *Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом*: матер. міжнар. наук.-практ. конф. присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я та Дню Захисників та Захисниць України, м. Львів, 14-15 жовтня 2022р. Львів. 2022. С. 32-34.