

Оленич В.В.

студентка,

Запорізький національний університет

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'ЯМ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

У зв'язку зі складним політичним та економічним становищем в країні, в останні кілька років, збільшується психічне напруження людей, що призводить до стресових фізіологічних і психологічних розладів, та криз.

Аналіз психологічної літератури показав, що різкі зміни політичного курсу, такі як революції та реформи, є психотравмуючим фактором для мільйонів людей, але й більш плавні еволюційні процеси змін політичного курсу та економічного законодавства можуть серйозно стосуватися інтересів певних груп населення, чим призводять до психологічних стресів та дистресів [5, с. 120].

У зв'язку з проведення антитерористичної операції (АТО) на сході України безпосередньо постраждали тисячі сімей, тому актуальним питанням є психологічна підтримка постраждалих та боротьба з наслідками пережитих подій. Важливо відзначити, що допомоги потребують не тільки безпосередні учасники бойових дій або постраждали від них, а так само сім'ї мобілізованих солдатів, так як вони також відчувають психічне напруження через тривале перебування у невідомості та занепокоєнні відносно життя та безпеки цих солдатів. У країні активно задіяні програми соціальної та матеріальної допомоги таким сім'ям, однак психологічна допомога не представлена такою ж мірою.

Згідно з Г. Сельє будь-яка життєва ситуація викликає стрес, але не кожна стає критичною. Критичний стан викликає дистрес, що переживається як горе, виснаження та супроводжується порушенням адаптації, та контролю особистості [4, с. 5].

Кризовий стан породжує проблема, від якої людина не може ухилитися або вирішити швидко звичним способом. Процесу подолання цієї кризи психолог Ф.Є. Василюк дав назву переживання. Він розглядав переживання, як внутрішню роботу з відновлення душевної рівноваги, наповнення людської діяльності новим сенсом після подолання критичної ситуації.

Необхідно відзначити, що з кризою стикається не тільки сама людина, що перебуває у цьому стані, але й очевидці, учасники рятуваль-

них операцій і навіть просто телеглядачі, що спостерігають події у прямому ефірі під час терористичних актів чи катастроф [4, с. 5]. У даному випадку ми також можемо говорити про травматичну кризу.

Ненормативна сімейна криза – це криза, виникнення якої можливе на будь-якому етапі життєвого циклу сім'ї та пов'язане з переживанням негативних життєвих подій, обумовлених як кризові [3, с. 15]. Як одну з груп чинників, що призводять до виникнення сімейних криз, Р. Хілл виділив неочікувані події, стреси у зв'язку з негативними подіями, що трапились з одним з членів сім'ї (важка хвороба, аварія та ін.). Таким чином стрес одного з членів сім'ї може здійснювати негативний вплив на всю сім'ю і на кожного окремого її члена.

Слід також відзначити, що діти, підлітки та люди старшого віку мають велику схильність до кризових станів. Спеціалісту, в роботі з сім'ями де є діти, дуже важливо приділити особливу увагу саме їм. Сімейні кризи, у тому числі й травматичні, можуть негативно вплинути на стан дитини та мати наслідки у майбутньому.

Стрес стає травматичним, коли результатом впливу стресора є порушення в психічній сфері за аналогією з фізичними порушеннями. У цьому випадку, згідно з існуючими концепціями, порушується структура «самості», когнітивна модель світу, афективна сфера, неврологічні механізми, що керують процесами навчання, система пам'яті, емоційні шляхи навчання. У таких випадках травматичні події (екстремальні кризові ситуації, що мають потужні наслідки, ситуації загрози життю для самого себе або значущих інших) виступають як стресор. Такі події докорінно порушують почуття безпеки індивіда, викликаючи переживання травматичного стресу з різноманітними психологічними наслідками. Переживання травматичного стресу для деяких людей може стати причиною появи у них у майбутньому посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [2, с. 136].

Сім'я займає центральне місце у підтримці людини з ПТСР або травматичним стресом. Однак, залежно від природи травми та її наслідків, більшість сімей, члени яких страждають від ПТСР та травматичного стресу, також потребують психологічної підтримки. Дослідження показали, що іноді у сім'ях, де один з членів страждає від ПТСР, інші члени можуть знаходити у себе схожі симптоми.

У таких випадках спеціаліст під час роботи має зважати на вплив травмуючої події на усіх членів сім'ї. Іноді треба інформувати усіх членів сім'ї про симптоми та особливості перебігу ПТСР та травматичного стресу для попередження розвитку травматичного стресу, та полегшення взаєморозуміння між психологічно травмованими

та здоровими членами сім'ї. У якості додаткової міри, можна інформувати про групи психологічної допомоги для таких людей.

У випадку, якщо у сім'ї не одна людина страждає від ПТСР чи травматичного стресу, треба щоб робота з кожним членом сім'ї була чітко скоординована для запобігання можливих негативних взаємовпливів.

Також, у зв'язку з переживанням одного з членів сім'ї травматичної кризи, інші члени сім'ї можуть відчувати прагнення захистити його чи навпаки прагнення уникнути спілкування з ним, деструктивні почуття по відношенню до нього (гнів, образу), почуття провини, смуток, відчувати прояв проблем зі здоров'ям або частіше перейматися безпекою. Членам таких сімей дуже важливо не забувати про свої інтереси та своєчасно відпочивати. Це дозволяє відгородити їх від емоційного згорання, стресу, синдрому хронічної перевтоми та інших психологічних та фізіологічних проблем.

Значна поширеність у сім'ях з учасниками бойових дій розлучень, подружніх конфліктів, сімейної дисгармонії, зловживання алкоголем, непорозумінь обумовлюють необхідність проведення психокорекційної та психотерапевтичної роботи.

Метою психотерапії є гармонізація сімейних відносин, покращення взаєморозуміння у сім'ї, нейтралізації емоційних установок по відношенню один до одного [2, с. 373].

Таким чином можна зробити висновок, що від травмуючих стресів страждають не тільки безпосередні учасники травмуючи подій, але й люди, що глибоко співчують цьому, наприклад спостерігачі або члени сімей постраждалих. Отже психологічну допомогу слід надавати не тільки постраждалим, але й членам їх сімей. Також ми відзначили, що психологічна травма одного з членів сімей сприяє негативному впливу на сім'ю як систему в цілому, тому такі сім'ї потребують зовнішньої підтримки спеціалістів. Актуальним питанням на сьогоднішній день залишається просування на державному рівні програм психологічної підтримки сім'ям мобілізованих солдат.

Список використаних джерел:

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
2. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
3. Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. – СПб.: Изд-во «Речь», 2006.

4. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 315 с.

5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

Поліщук О.О.

студентка,

Черкаський національний університет

імені Богдана Хмельницького

АРТ-ТЕРАПІЯ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ-ІНВАЛІДІВ

Сучасні наукові дослідження і практика в системі соціальної роботи та соціальної педагогіки аргументують основну філософію життя: дитина з особливими потребами може і має бути такою ж щасливою, як і кожна інша. І якими б не були фізичні, розумові чи психічні обмеження, у дитини завжди є резерви розвитку, використання яких суттєво поліпшує якість її життя. Особливої актуальності ця теза набуває в умовах збільшення кількості дітей-інвалідів в Україні з кожним роком.

При цьому поряд зі значними науковими і практичними досягненнями в медицині виникає нагальна потреба знайти альтернативні методи та засоби лікування, реабілітації та соціально-педагогічної роботи з дітьми-інвалідами. Саме тому дедалі важливішого значення набуває арт-терапія у соціально-психологічній корекції емоційно-вольової сфери дітей-інвалідів [1, с. 152].

Головна мета арт-терапії – гармонізація емоційно-вольової сфери дітей з обмеженими можливостями через розвиток здатності самовираження і самопізнання [2, с. 2].

Емоційні проблеми і труднощі вольового самоконтролю є відчутною проблемою для дітей, особливо, якщо це діти з функціональними обмеженнями.

Цілі і напрямки арт-терапевтичної роботи були сформульовані А. Леонтєвим, Л. Виготським, А. Венгером визначаються наступними принципами:

- принцип системності занять;