

УДК159.9-615.815-316.44

СВІТЛАНА УВАРОВА

м. Київ

rector@pa.org.ua

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА В КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

У статті здійснено аналіз питання психологічної просвіти в контексті проблеми попередження посттравматичних стресових станів. Розкрито зміст поняття посттравматичного стресового стану та охарактеризовано основні його ознаки. Представлено аналіз вітчизняних та зарубіжних підходів до проблеми психологічної просвіти в контексті попередження посттравматичних стресових станів. Визначено зміст, роль, завдання та основні форми психологічної просвіти. Здійснено аналіз основних напрямків реалізації психологічної просвіти як психологічної допомоги населенню в кризових умовах.

Ключові слова: надзвичайні події, посттравматичні стресові стани, вторинна травматизація, психологічна допомога, психологічна просвіта, кризові інтервенції.

У висвітленні поставленого питання ми не можемо оминати реалії кризового сьогодення нашої держави, коли соціальні процеси досягають кульмінації трагедії і неминуче зростає травматизація великих груп людей і цілих народів. Сьогоднішня трагедія України призводить до появи величезної кількості людей, які потребують психологічної допомоги.

На жаль, не існує загальнодержавних досліджень щодо чисельності та важкості психологічних станів травмованого населення під час тих чи інших суспільних криз. Це ускладнює процес оцінки та осмислення реальних масштабів руйнівного впливу, який чинить суспільна криза у психологічному плані. Відповідно, ускладнюється, а інколи унеможливується процес надання необхідної психологічної допомоги у межах програм державного подолання наслідків кризи. Проте, результати багаточисельних зарубіжних досліджень свідчать про те, що ПТСР виникає у 1/5 населення, що опинилося в ситуації травматичного стресу (за відсутності фізичного травмування) [8].

Психологічна просвіта є однією з форм психологічної підтримки та допомоги, яка у світовій практиці зарекомендувала себе як досить ефективна. Попри певні суперечки щодо необхідності надання психологічної інформації постраждалим про їх травматичний досвід, результати практичної діяльності

багатьох кризових психологів (Дж. Герман, Л. Е. Перлман, Б. Прайтлер, О. Романчук, Е. Штауб та ін.) переконливо свідчать про її корисність для багатьох людей, які пережили травматичні події [1; 3; 5; 12].

Мета статті полягає у вивченні питання психологічної просвіти в контексті проблеми попередження посттравматичних стресових станів.

Будь-яка суспільна криза для людини супроводжується переживанням стресів різних ступенів важкості. Одним з можливих психологічних наслідків травматичних стресів є розвиток посттравматичного стресового розладу [8], який визначається як психічний стан, що відображає розвиток характерних симптомів, які виникли після переживання сильних стресів [10].

За даними багаточисельних досліджень посттравматичні стресові розлади виникають щонайменше у 20% людей, які пережили ситуацію травматичного стресу. ПТСР може виникати у катастрофічних обставинах практично у кожної людини, навіть за повної відсутності явної особистісної схильності. Цей психічний розлад виникає у людини як відтермінована реакція на ситуацію, яка пов'язана з серйозною загрозою її життю та здоров'ю.

Прояви ПТСР часто супроводжуються психосоматичними розладами, а також зловживанням алкоголю, наркотиків тощо. У

клінічній картині посттравматичного стресового розладу специфіка травматичної події має певне значення, але загальні закономірності прояву ПТСР не залежать від неї. Головним для появи психологічних та психосоматичних розладів є те, що ці події за своїм характером виходять за межі звичних переживань людини. Ключовими характеристиками, які визначають стресогенність тих чи інших подій, є раптовість, стрімкий темп розвитку катастрофічної події, тривалість впливу, повторюваність та ін. [8].

Відмінністю посттравматичних стресових розладів є те, що вони виникають у великій кількості людей після пережитої ними та поєднуючої їх життєво небезпечної ситуації, яка зазвичай розвивається раптово та стрімко і, в подальшому, незважаючи на значну часову давність, продовжує існувати в якості суб'єктивно значущого психогенного чинника. Часто, на перший погляд, незначні чинники можуть виступити пусковим механізмом, що розгортає на ґрунті попередньої особистісної історії негативні психічні прояви [7].

В межах посттравматичної симптоматики виділяють наступні прояви:

- надмірне збудження (порушення сну, болючі сновидіння з кошмарними сценами травматичної події; тривога, уникання ситуацій, що асоціативно нагадують травматичну подію, підвищена дратівливість тощо);
- напливи нав'язливих спогадів про травматичну подію;
- страхи появи болісних спогадів (як наслідок – розвинена невпевненість, постійні сумніви, нерішучість, обмеження соціальних контактів);
- періодичні загострення депресивних настроїв (притупленість почуттів, емоційна заціпеність, відчай, почуття безвихідності);
- ознаки істеричного реагування (паралічі, сліпота, глухота, нервові тремтіння тощо) [7; 11].

Далі розглянемо зміст, основні завдання, роль та форми психологічної просвіти серед населення, яке перебуває у кризових умовах та переживає наслідки травматичних подій.

Як зауважує Л. А. Пергаменщик, психологічна просвіта вирішує наступні завдання: психотерапевтичне самонавчання та формування запиту на психологічну допомогу [4].

Дж. Герман зауважує, що особливо важливим прояснення змісту симптоматики виступає для людей з посттравматичними стресовими розладами, оскільки такі пацієнти нерідко переживають страх втратити розум, а пацієнти зі складними посттравматичними проявами навіть можуть відчувати, що вони втратили себе. Питання про те, що з ними щось негаразд, безнадійно турбує їх, викликаючи почуття самозвинувачення та морального осуду. Найважливішим для таких пацієнтів виявляється розуміння того, що вони не приречені нескінченно страждати від такого стану і можуть розраховувати на видужання [1].

Як вказують Е. Штауб та Л. Е. Перлман, в цілому психологічна допомога в напрямку інформування може бути реалізована за наступними питаннями:

1) *Вплив психологічних травм та шляхи їх подолання.* Коли людина обізнана про вплив та наслідки психічних травм, вона може легше зрозуміти свої власні страждання і подолати почуття безпорадності. Інформація такого роду може розповсюджуватися в межах освітніх програм для груп та цілих спільнот людей, які зазнали впливу надзвичайних подій.

Б. Прайтлер, у свою чергу, спираючись на досвід роботи з біженцями з різних континентів зазначає, що постраждалі від травматичних подій часто сприймають власну симптоматику як додаткову проблему і, більш того, потерпають від страхів «з'їхати з глузду». Коли ж людина володіє інформацією про психічні реакції на важку травматизацію, їй легше зрозуміти себе та своїх близьких. Завдяки цьому кризова ситуація стає не такою жахливою, а у людини з'являється можливість певного контролю над нею.

2) *Психологічний вплив надзвичайної події.* Зазвичай людина, яка зазнала сильної травматизації, відчуває себе ізольованою від світу, не маючи можливості ні з ким поділитися пережитим жахом. Організація просвітницьких програм створює можливості для постраждалих висловити свої почуття в групі інших постраждалих, розповісти про свій досвід, порівняти, зрозуміти відносний характер свого досвіду і, найважливіше, прийняти його.

3) *Психічні потреби після травматичних подій.* Разом з інформацією про психологічні

наслідки травматичних подій та про скорботу, необхідною є психологічна інформація про те, як полегшити страждання (що можна зробити для самодопомоги та як допомогти рідним та близьким). З цією метою важливо визначити ті стратегії допомоги та подолання, які вже були проявлені та реалізовані серед постраждалих самостійно.

4) *Обговорення, малювання, створення історій.* Дуже часто постраждалим буває надто складно сформулювати та висловити пережиті почуття. В цьому випадку допомогти можуть невербальні художні форми, які для багатьох стають можливістю висловити те, що не можна висловити словами. Крім того, рятувальними в цьому плані можуть виступати написання віршів, розповідей, малювання картин тощо – все те, що допоможе людині створити свій наратив, свою історію того, що не піддається розумінню.

5) *Вторинна травматизація.* Варто зазначити, що посттравматичний стресовий розлад може розвинути не лише у постраждалих, але й у свідків тієї чи іншої надзвичайної події, а також тих, хто надає допомогу найближчим часом після трагедії. Через це серед завдань психологічної просвіти мають бути: надання спеціалістам різних рятувальних служб інформації щодо психологічних особливостей переживання тих ситуацій, в які вони потрапляють; надання інформації про різні форми самодопомоги та психогігієни в умовах високого психічного навантаження. Це також стосується спеціалістів-психологів, які в екстремальних умовах потребують можливостей звернення за порадою до колег та опори на них [5].

Серед завдань психологічної просвіти для людей, які перебувають в кризових умовах, окремо виділяють надання інформації про стресові реакції та захисні стратегії психіки. За потреби, слід коротко обговорити основні стресові реакції, які могли бути пережиті внаслідок травматичної події.

Дуже важливо уникати патологізації реакцій, про які йде мова; не застосовувати категорій «симптоми», «розлади», «травматизація», оскільки зазвичай і без того люди налякані й стурбовані через свої стресові реакції, сприймають себе негативно, переживаючи тривогу («я слабкий», «ненормальний» тощо).

Особливої обережності необхідно дотримуватись спеціалістам, які здійснюють інформування в межах першої психологічної допомоги. Важливо уникати абсолютного запевнення постраждалих в тому, що стресові реакції повністю минуть, оскільки це може спровокувати нереалістичні очікування щодо швидкого відновлення після травматичної події та зникнення всіх симптомів. Натомість більш корисно зауважити, що подібні інтенсивні реакції є нормальними для таких обставин [3].

На користь надання інформації постраждалим відразу після травматичної події свідчить досвід норвезьких психологів, які здійснювали надання першої психологічної допомоги після аварії внаслідок падіння нафтової бурової вишки. Найближчим часом після порятунку працівники отримали короткий сеанс консультування від команди психологів, а також інформаційний бюлетень, присвячений основним симптомам посттравматичного стресового розладу. Крім проявів ПТСР в бюлетені було надано практичні рекомендації:

- по-перше, постраждалим рекомендували розмовляти з іншими про пережите, незважаючи на те, що виникатиме бажання віддалятися та залишатися на самоті;
- по-друге, уникати вживання алкоголю для подолання болісних симптомів.

Через рік після аварії зустріч та інтерв'ю з постраждалими засвідчили, що багато з них усе ще носили з собою отримані від психологів у день катастрофи бюлетені з порадами [1].

Отже, дуже часто для того, щоб розпочався процес опанування, постраждалій людині потрібно спершу отримати чітку та вичерпну інформацію щодо особливостей її психічного стану, а також причин його розвитку. Такий простий крок приводить до того, що людина починає відчувати перше суттєве полегшення, отримуючи можливість сміливо говорити про свої переживання, і можливо, вперше після травматичної події, знаходячи слова, якими можна описати свій стан.

Таким чином, відбувається усвідомлення того, що травматичні симптоми, які викликали у людини занепокоєння та думки про свою «ненормальність», є нормальною реакцією психіки на надзвичайні події, в яких опиняється людина.

Однак слід зауважити, що хоч більшість постраждалих і переживають покращення свого стану після того, як більше про нього дізналися, залишається багато людей, які відмовляються визнавати свої страждання і заперечують їх через почуття сорому чи страх визнання своєї слабкості. В такому разі одне із завдань фахівця має полягати в тому, щоб створити умови для можливості прийняття допомоги постраждалим.

Зміст методик кризової інтервенції при цьому визначається необхідністю визнання пацієнтом реальності свого стану; переконання його в тому, що можливість здійснювати психологічну роботу у напрямку власного зцілення свідчить про потенціал сили, а не про слабкість.

Окремої уваги потребує питання психологічної просвіти, яку здійснюють спеціалісти державних психологічних служб серед військовослужбовців, які перебувають в зоні бойових дій під час гострих суспільних криз в державі.

Серед орієнтовних тем для бесід з військовослужбовцями в межах психологічної просвіти з метою підвищення загальної психологічної грамотності можуть бути наступні:

- етапи переживання травматичної події;
- чинники, що впливають на травматичне переживання надзвичайної події;
- наслідки надмірного вживання алкоголю в стресових ситуаціях;
- особливості підвищення адаптації до умов перебування в зоні бойових дій;
- можливості досягнення емоційної рівноваги у надскладних ситуаціях;
- шляхи подолання посттравматичних стресових станів [9];
- основні психологічні труднощі, які можуть виникати під час виконання завдань бойового чергування;
- ознаки емоційного стомлення та його наслідки для працездатності військових;
- висвітлення змісту та можливостей технік саморегуляції психічних станів для забезпечення психологічної готовності військових та попередження виникнення негативних станів в умовах екстремальних подій;
- шляхи та методи відновлення психічних та фізичних сил військових;
- основи техніки мобілізуючого (підвищує функціональні можливості організму, допомагає подолати сонливість, млявість,

втому, пов'язану із монотонною діяльністю, мобілізує увагу) та заспокоюючого дихання (дозволяє нейтралізувати надмірне збудження після стресових ситуацій, сприяє зменшенню нервово-психічного напруження та відновленню психічної рівноваги);

- негативні стани, викликані тривалим перебуванням у стані психічної готовності (підтримання певного рівня мобілізованості психічних сил) в ході несення бойового чергування: фрустрація (коли нормативні вимоги перевищують професійно-бойові можливості військового); моногонія (коли внаслідок одноманітної діяльності звужується об'єм уваги і психічна напруга різко зменшується); стан звичності (коли знижується емоційність очікуваної події (початок бойових дій) і сама подія здається військовому мало ймовірною) [2].

Як зазначають українські науковці О. О. Вовчик-Блакитна, Т. С. Гурлева, в останній час, що ознаменований кризовими подіями для нашої країни, особливого значення у соціокультурному просторі набула роль мас-медіа. Значимою фігурою на телебаченні, в Інтернет-просторі, на радіо став психолог, який транслює певні психологічні знання та психологічне розуміння різних суспільних та особистих проблем. Вчені розглядають ЗМІ як простір психологічної допомоги українцям у переживанні, подоланні та навіть попередженні психологічних травм, що пов'язані з актуальною ситуацією [6].

На наш погляд, вищезрозглянута форма реалізації психологічної допомоги в умовах суспільної кризи має велику значущість, оскільки мас-медіа як засіб донесення інформації до масової аудиторії виступає ефективним каналом для підвищення усвідомленості серед населення тієї ролі психологічної допомоги, яка є беззаперечною, зокрема невідкладності та своєчасності її надання, коли мова йде про актуальні травми.

У зв'язку із цим, зауважимо, що у більшості випадків людина, яка зазнала травматичного досвіду та переживає його симптоматичні наслідки, не усвідомлює того, що вона потребує психологічної допомоги. З цієї точки зору, висвітлення за допомогою мас-медіа ознак травматичного стресу та посттравматичних стресових розладів виконує значущу роль, оскільки дає можливість більшому числу

людей звернути особливу увагу на свій психологічний стан та своєчасно звернутися по допомогу до спеціалістів.

За спостереженнями та дослідженнями О. О. Вовчик-Блакитної та Т. С. Гурлевої, основні питання, які хвилюють населення у сучасній ситуації і які, відповідно, постають перед психологом, що працює у ЗМІ, наступні:

- від аудиторії дітей та підлітків (Чому йде війна?, Хто проти нас воює?, Я не хочу, щоб загинув мій тато., Ми всі помремо?);
- від аудиторії молоді (Які насправді причини того, що відбувається?, Як жити далі?, Чи є в мене майбутнє?, Як жити в іншому місті?, Як навчатися і здобувати професію?, Як вірити в людей?);
- від аудиторії людей середнього віку («Необхідна правдива інформація про те, що відбувається», «Розсварився з родичами та друзями на ґрунті політичних переконань, етнічних та територіальних протиріч», «Як пояснювати дітям те, що відбувається?», «Як вберегти дітей від жахів та їх наслідків?», «Як не втратити себе і свою Батьківщину?»);
- від аудиторії стареньких (Як все це пережити?, За що ми воювали?);
- від аудиторії громадян усіх вікових категорій (Як подолати страх, стрес?, Як впоратися із гнівом?, Як жити, коли втрачається надія?, Як допомогти собі та близьким?, Що робити, коли приходить горе?) [6].

Підсумовуючи, можна зазначити, що психологічна просвіта як одна з форм психологічної допомоги все більше набуває значущості в умовах кризового сьогодення. Психологічна просвіта виступає одним з найбільш ефективних шляхів поглиблення розуміння населенням важливості звернення по психологічну допомогу та усвідомлення свого травматичного стану людиною, яка пережила надзвичайну подію чи перебуває у кризових умовах.

Перспективами подальших досліджень у напрямку окресленої нами проблеми може

виступити аналіз та вивчення найбільш затребуваних форм психологічної просвіти серед населення в період переживання суспільством тривалих криз.

Список використаних джерел

1. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства — від знущань у сім'ї до політичного терору / д-р Джудіт Герман ; перекл. з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. — Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. — 416 с.
2. Караяни А. Г. Прикладная военная психология / А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников. — СПб. : Питер, 2006. — 480 с.
3. Комісія УГКЦ у справах душпастирства охорони здоров'я. Перша психологічна допомога. — Львів : Друкарські куншти, 2015. — 184 с.
4. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология: учебное пособие / Л. А. Пергаменщик. — Минск : Вышэйшая школа, 2004. — 239 с.
5. Прайтлер Б. Бесследно пропавшие ... Психотерапевтическая работа с родственниками пропавших без вести. Пер. с нем. / Барбара Прайтлер. — М. : Когито-Центр, 2015. — 316 с.
6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко ; за ред. З. Г. Кісарчук. — К. : ТОВ Вид-во «Логос». — 207 с.
7. Психиатрия. Национальное руководство. Краткое издание / под ред. Т. Б. Дмитриевой, В. Н. Краснова, Н. Г. Незнанова, В. Я. Семке, А. С. Тиганова ; отв. ред. Ю. А. Александровский. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 624 с.
8. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. — СПб. : Питер, 2001. — 272 с.
9. Царенко Л. Г. Психологічна допомога військовослужбовцям, що виконують свій обов'язок у зоні бойових дій // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко ; за ред. З. Г. Кісарчук. — К. : ТОВ Вид-во «Логос». — 207 с.
10. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / под ред. Эдны Фоа, Теренса М. Кина, Мэтью Фридмана. — М. : Когито-Центр, 2005. — 467 с.
11. Horovitz M. J. Sings and symptoms of posttraumatic stress disorder / M. J. Horovitz, N. Y. Wilner, N. Kaltreider, W. Alvarez // Archives of General Psychiatry. — 1980. — Vol. 37. — PP. 85—92.
12. Staub E. Advancing healing and reconciliation / E. Staub, L. A. Pearlman // Barbanel L, Sternberg R. J. (Eds). Psychological Interventions in Times of Crisis. — N. Y. : Springer, 2006. — PP. 213—244.

SVITLANA UVAROVA

Kiev

PSYCHOLOGICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF THE PROBLEM OF PREVENTING THE POST-TRAUMATIC STRESS STATES

The article analyzes the issue of psychological education in the context of the problem of preventing the post-traumatic stress states. The content of the concept of post-traumatic stress state is revealed and its main features are described. The analysis of domestic and foreign approaches to the issue of psychological

education in the context of the problem of preventing the post-traumatic stress states is presented. The content, the role, the tasks and the main forms of psychological education are determined. The analysis of the principal directions for implementing psychological education as psychological aid to the population in crisis conditions is carried out.

Key words: extreme events, post-traumatic stress states, secondary traumatization, psychological aid, psychological education, crisis interventions.

СВЕТЛАНА УВАРОВА

г. Киев

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

В статье представлен анализ вопроса психологического просвещения в контексте проблемы предупреждения посттравматических стрессовых состояний. Раскрыто содержание понятия посттравматического стрессового состояния и охарактеризованы его основные признаки. Представлен анализ отечественных и зарубежных подходов к проблеме психологического просвещения в контексте предупреждения посттравматических стрессовых состояний. Определено содержание, роль, задачи и основные формы психологического просвещения. Осуществлен анализ основных направлений реализации психологического просвещения как психологической помощи населению в кризисных условиях.

Ключевые слова: чрезвычайные события, посттравматические стрессовые состояния, вторичная травматизация, психологическая помощь, психологическое просвещение, кризисные интервенции.

Стаття надійшла до редколегії 03.05.2016

УДК 159.9:316.774

ОЛЕНА УРУСОВА

м. Київ

e.urusova@yandex.ua

ДІАЛОГОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ КОМУНІКАТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МЕДІАТОРА

У статті розкриті особливості діалогової активності як інструменту комунікативної поведінки фахівця з медіації. Визначено професійні принципи, на яких базується комунікативна поведінка медіаторів, культурологічні та мовленнєві норми і традиції з урахуванням психологічних особливостей професійного середовища. Окреслено, що діалог як форма мовленнєвого спілкування є головним інструментом взаємодії медіатора і Сторін. Наведено схему діалогової активності медіатора під час медіаційного процесу у формі п'яти-циклічного мовленнєвого акту.

Ключові слова: соціальна взаємодія, мовленнєве спілкування, діалогова активність медіатора, комунікативна поведінка медіатора, комунікативні норми та традиції, мовленнєве повідомлення.

Сьогодні в умовах значного поглиблення кризи в політичній і соціально-економічній сферах розвитку, українське суспільство потребує швидкого та ефективного інструменту вирішення конфліктів та спірних питань із урахуванням точок зору усіх зацікавлених сторін. Суспільний та національний діалоги потребують пошуку новітнього та своєчасного інструменту швидкого досягнення консен-

сусу між різними верствами населення, різного віку та віросповідання.

Загально признаним вважається, що медіація бере свій початок в США у 60-х роках XIX століття, де першими справами були питання вирішення конфліктів між працевлаштуваними та профспілками. Однак, останні роки медіація використовується у всьому світі як новітня технологія соціального діалогу, що