

УДК 159.9

Овсяннікова Я.О., к. психол. н., старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ

ДИТИНА В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

У статті порушено одне з найбільш актуальних на сьогодні питань – робота з дітьми в умовах надзвичайної ситуації. Відзначено, що допомога потерпілій дитині суттєво відрізняється від аналогічної допомоги літній людині, жінці чи іншим категоріям постраждалого населення. Розглянуті основні напрями роботи з дітьми: надання психологічної допомоги дітям безпосередньо в осередку надзвичайної ситуації; психологічний супровід дітей після надзвичайної ситуації. А також висвітлено питання щодо необхідності вдосконалення методів і методик з надання екстреної психологічної допомоги дітям різних вікових груп, які опинилися в осередку надзвичайної ситуації.

Ключові слова: надзвичайна ситуація, діти, психологічна допомога, екстрена психологічна допомога, казкотерапія, лялькотерапія, ігротерапія.

В статтю затронут один из наиболее актуальных на сегодняшний день вопросов – работа с детьми в условиях чрезвычайной ситуации. Отмечено, что помощь пострадавшему ребенку в корне отличается от аналогичной помощи пожилому человеку, женщине или другим категориям пострадавшего населения. Рассмотрены основные направления работы с детьми: оказание психологической помощи детям непосредственно в очаге чрезвычайной ситуации; психологическое сопровождение детей после чрезвычайной ситуации. А также освещен вопрос о необходимости совершенствования методов и методик по оказанию экстренной психологической помощи детям разных возрастных групп, оказавшихся в очаге чрезвычайной ситуации.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация, дети, психологическая помощь, экстренная психологическая помощь, сказкотерапия, куклотерапия, игротерапия.

Постановка проблеми. Будь-яка надзвичайна ситуація залишає свій незабутній слід у душі кожної людини. На превеликий жаль, цей слід не несе за собою приємних моментів.

Людям, які перенесли трагедію, треба навчитися жити з цим, знову знайти сенс свого життя, визначити нові цілі, пріоритети, навчитися жити зі спогадами про трагедію. Не кожній дорослій людині вдається це зробити, що вже говорити про дітей ...

Діти й підлітки – одна з найбільш психологічно вразливих категорій населення. На жаль, у наш бурхливий час досить часто діти стають або свідками, або учасниками різних надзвичайних ситуацій. Згідно зі статистикою, представленою ДСНС України, тільки за 2012 рік в Україні відбулося 212 надзвичайних ситуацій (техногенного, природного та соціального походження). Внаслідок цих надзвичайних ситуацій загинуло 300 осіб (з них 50 дітей) і постраждало 985 (з них 225 дітей). Що стосується 2013 року, то протягом першого півріччя в Україні зареєстровано 74 надзвичайні ситуації (техногенного, природного та соціального походження). Унаслідок цих надзвичайних ситуацій загинуло 124 особи (з них 20 дітей) та 268 – постраждало (з них 32 дитини). Наведені статистичні дані відображають лише відсоток безпосередньо постражда-

лих дітей, але не враховують кількість тих, кого трагедія торкнулася опосередковано, тих, у кого загинули або постраждали рідні та близькі.

Зазначимо, навіть сумна статистика надзвичайних ситуацій, що виникали протягом 2012-2013 років, не може розкрити весь тягар психологічних проблем, які зазнають постраждали й, насамперед діти.

Під час надзвичайних ситуацій діти особливо схильні до травматизму, хвороб, небезпеки втратити родичів і залишитися самотніми, безпорадними у великій масі людей і тому потребують особливої уваги і турботи. Зазначимо, що у дітей та підлітків психічна травма, викликана надзвичайною ситуацією, може істотно порушити весь подальший хід психічного розвитку та подальшої життєдіяльності в цілому.

Зауважимо, що як у вивченні наслідків психотравми, так і в практичній роботі щодо їх подолання, дітям і підліткам приділяється значно менше уваги, ніж дорослим.

Надання екстреної психологічної допомоги постраждалій дитині має свої особливості, без урахування яких робота психолога ДСНС може виявитися безрезультатною, а в деяких випадках, – і шкідливою.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогодні, зустрічаються тільки поодинокі роботи, присвячені питанням надання екстреної психологічної допомоги дітям в осередку лиха.

При написанні статті було проаналізовано наукові праці російських учених А.Л. Венгер, Є.І. Морозової та В.А. Мороза, які в своїх роботах описують отриманий досвід роботи з жертвами терористичного акту в Беслані (2004 г). Наукові праці І.В. Бордик, Т.Ю. Матафонової, в яких розкриваються деякі моменти надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в надзвичайних ситуаціях. Але такому питанню, як надання психологічної допомоги дітям різних вікових категорій, приділяється значно менше уваги. А також були розглянуті наукові розробки Л.Ю. Єрьоміної стосовно соціально-психологічної роботи з дітьми, які переживають наслідки надзвичайних ситуацій.

Не залишилися без уваги й наукові праці видатних українських учених О.В. Тімченка, В.Є. Христенка та ін., в яких наводяться загальні підходи надання невідкладної психологічної допомоги людям, що опинилися в осередку лиха, висвітлюються основні методи, які використовують фахівці ДСНС України при роботі з різними категоріями постраждалого населення.

Мета статті: розглянути основні напрями роботи з дітьми різних вікових груп. Висвітлення питання щодо необхідності вдосконалення методів і методик з надання екстреної психологічної допомоги дітям, які опинилися в осередку надзвичайної ситуації.

Виклад основного матеріалу. Як правило, будь-яка надзвичайна ситуація має свої особливості, які необхідно враховувати при наданні невідкладної допомоги постраждалим. На сьогоднішній день, прагнення деяких фахівців охопити якомога більше громадян, постраждалих внаслідок надзвичайної ситуації, та надати їм допомогу різних видів, у більшості випадків призводить до не виправданого зневажання віковими особливостями тих, хто такої допомоги потребує. Це в свою чергу може нашкодити психічному здоров'ю самих постраждалих.

Зазначимо, що допомога постраждалій дитині суттєво відрізняється від аналогічної допомоги літній людині, жінці або іншим категоріям постраждалого населення.

Як відомо, робота з дитиною має свої особливості й повинна здійснюватися за двома напрямками:

➤ Надання психологічної допомоги дітям безпосередньо в осередку надзвичайної ситуації.

➤ Психологічний супровід дітей після надзвичайної ситуації.

Під час надання екстреної психологічної допомоги дітям, в першу чергу, необхідно враховувати ті зміни, які відбуваються в психіці дитини в результаті надзвичайної ситуації. Так у дитини відбувається розрив цілісності особистості на всіх рівнях її прояву:

- ✓ когнітивний рівень – проявляється у нерозумінні того, що сталося;
- ✓ рольовий рівень – неможливість виконувати свої функції в сім'ї, школі, дитячому садку й т.д.;
- ✓ соціальний рівень – віддаленість від друзів, сім'ї. Розрив на соціальному рівні – характеризується в неможливості усвідомити те, що сталося емоційно й фізично [4].

Інтенсивність емоційних реакцій на стрес-фактори надзвичайної ситуації та поведінка дитини в ній різні, але такі, як: втома, слабкість, відсутність апетиту, виникнення різних страхів, стан тривоги, сум, депресія, порушення уваги й концентрації тощо, притаманні переважній більшості дітей [1].

Як правило, змін зазнає й поведінка, зазвичай вона стає значно гіршою, ніж була до надзвичайної ситуації. Важливо пам'ятати, що в більшості випадків це нормальна реакція на ненормальну ситуацію.

Зазначимо, що для кожного віку характерні свої особливості психології та сприйняття навколишнього світу. Тому при роботі з дітьми в умовах надзвичайної ситуації слід враховувати вікові особливості кожної конкретної дитини.

Зупинимось дещо докладніше на вікових особливостях дітей та їх реакціях на надзвичайну ситуацію.

Діти у віці 0-2 років ще не можуть говорити й висловлювати свої почуття. Разом з тим вони можуть реєструвати в пам'яті й запам'ятовувати враження напруженого періоду. Дуже часто немовлята стають занадто збудливими, частіше плачуть і частіше потребують любові й ніжності [5].

Вік 3-5 років. У більшості випадків діти цієї вікової групи відчуваються безпорадними і відчувають відсутність безпеки. У дітей цього віку ще не розвинена здатність до логічного мислення й вираження можливості впоратися з ситуацією належним чином [5]. Маленькі діти найбільш чутливі до батьківської реакції.

Вік 6-11 років. Діти цієї вікової групи здатні зрозуміти сенс таких помітних змін у житті, як втрата. У цьому віці дуже помітно проявляються страхи й тривоги. Деякі діти придумують собі вигадані страхи, які зовні начебто ніяк не пов'язані з надзвичайною ситуацією. Інші ж можуть висловлювати бажання бути в курсі найдрібніших деталей того, що відбувається [3; 5].

У поведінці дітей може проявитися уповільнення інтенсивності рухів, або, навпаки прискорена імпульсивна рухова активність, можливе надмірне

зменшення або збільшення обережності. Реакцією на безпорадність дорослих може бути непослідовна, примхлива поведінка у стосунках з батьками.

Таким чином маленькі діти, дошкільнята, молодші школярі не усвідомлюють надзвичайну ситуацію як ситуацію загрози власному життю. Їх реакція, як правило, – це відображення реакції їх батьків. Якщо батьки чи близькі люди не розгубилися, вони спокійні, впевнені, або принаймні вони створюють достатньо враження для своїх дітей, що знаходяться поруч і можуть їх захистити, то з дітьми все буде нормально. Але якщо батьки чи близькі люди не можуть впоратися зі своїми негативними переживаннями, емоціями й почуттями, які стають помітними (страх, паніка, розгубленість, жах), тоді весь негатив дитина «вбирає в себе, як губка» та її реакції на надзвичайну ситуацію стають більш гострими.

Тому в умовах надзвичайної ситуації обов'язково потрібно працювати не тільки з дітьми, але й з їхніми батьками, близькими людьми, які безпосередньо впливають на своїх дітей.

Що стосується *підліткового віку та юнацького віку*, то реакція на надзвичайну ситуацію у дітей даної вікової категорії зазвичай аналогічна реакції дорослої людини.

Як правило, у дітей підліткового віку виникають сильні емоційні реакції, такі почуття, як: вразливість, сором, вина, тривожне осмислення своїх страхів, страх опинитися ненормальним та інше [3]. У цьому віці під час надання невідкладної психологічної допомоги слід звертати увагу на зменшення стресу, тривоги й відчуття провини.

Зазначимо, окрема спеціалізована психологічна допомога підліткам та юнакам не потрібна. Даний вид допомоги має такі ж особливості, як і у дорослих. Виняток становлять ті випадки, коли діти збираються в групи, тоді їх поведінка й їх реакції на надзвичайну ситуацію зовсім інші.

Оскільки, в цьому віці група рівних однолітків – це найважливіше в житті підлітка. Підлітки та юнаки звертають особливо пильну увагу на реакцію своїх друзів. Група однолітків може стати надзвичайно ефективним чинником у їх вмінні справлятися з надзвичайною ситуацією і станом стресу.

Зазначимо, що при роботі з дитиною в осередку надзвичайної ситуації також потрібно враховувати такі фактори:

- рівень її інтелектуального розвитку;
- емоційний і фізичний стан на даний момент;
- тип поведінкових реакцій в ситуації;
- тип темпераменту;
- джерело травми (психологічної).

Слід особливо відзначити, якщо в умовах надзвичайної ситуації батьки дитини змогли пережити первинний шок і досить швидко зорієнтуватися й адаптуватися в ситуації, що склалася, їм і їх дітям була надана своєчасна екстрена психологічна допомога, то тоді надалі вони самі зможуть допомогти своїй дитині повернутися до звичного для неї укладу життя після надзвичайної ситуації наскільки це взагалі можливо.

Аналіз наукових праць видатних учених, свідчить про те, що негативні переживання дитини, які пов'язані з виниклою надзвичайною ситуацією, наклада-

ються на попередні не вирішені проблеми в сім'ї, школі, дошкільних закладах, а також розвиваються фобічні реакції, то в такому випадку необхідна більш тривала психологічна допомога [3]. Таким сім'ям, дорослим і дітям, необхідний також психологічний супровід і після надзвичайної ситуації. Зазначимо, що й дітям, які втратили в результаті надзвичайної ситуації батьків або близьких людей, необхідна подальша кваліфікована психологічна допомога фахівців.

Як згадувалося вище, психологічний супровід постраждалих після надзвичайної ситуації – це другий напрям психологічної роботи з дітьми й дорослими. Цим напрямом кризові психологи не займаються в силу того, що вони працюють безпосередньо в умовах надзвичайної ситуації та основним завданням є надання екстреної психологічної допомоги постраждалим, в даному випадку дітям.

Психологічним супроводом у посткатастрофний період дітей повинні займатися інші фахівці-психологи (соціальні психологи-педагоги, медичні психологи, шкільні психологи). Це досить серйозний і необхідний напрям діяльності. Але, на жаль, у зв'язку з традицією, що склалася, дорослі звертаються до дитячого психолога, якщо у дитини вже почалися психологічні проблеми. На сьогоднішній день, державної програми, яка регулює обов'язковий психологічний супровід дитини після надзвичайної ситуації, на жаль, не існує.

Хотілося б відзначити, що наскільки травматичною буде надзвичайна ситуація й можливі її наслідки для дітей різної вікової категорії, безпосередньо залежить від їх когнітивного, емоційного й соціального розвитку [4]. Від специфічної травматичної ситуації, від того, як складаються події після травми, від того, які ще додаткові наслідки несе ця травма. Також одним з важливих чинників є й реакція соціального оточення, тобто яку підтримку отримує дитина в надзвичайній ситуації. Виражена соціальна підтримка в травматичній ситуації може зменшити негативні наслідки для психічного здоров'я дитини.

В умовах надзвичайної ситуації фахівцям необхідно надати дітям різних вікових груп можливість відреагувати на ситуацію, що склалася, висловити свої негативні емоції та почуття, виплеснути свій страх, тобто допомогти їм пережити дану травматичну ситуацію.

У цій ситуації корисними можуть виявитися й групові заняття з дітьми. У групі в основному діти й підлітки швидше розкриваються, діляться своїми враженнями, емоціями, почуттями, так як пережили подібну стресову ситуацію. Тому в осередку надзвичайної ситуації фахівцями використовуються найрізноманітніші техніки й методи роботи з дітьми. Але більшість цих методів були розроблені ще за часів СРСР і на сьогодні вимагають удосконалення, оскільки сучасні діти мають інший світогляд, ніж діти 20-30 років тому.

Тому на теперішній час виникла необхідність вдосконалення методів та методик щодо надання екстреної психологічної допомоги дітям різних вікових груп, які опинилися в осередку надзвичайної ситуації. Вимагають подальшого вивчення питання з використання методів лялькотерапії, казкотерапії та ігротерапії з дітьми, які постраждали внаслідок надзвичайної ситуації.

Щодо лялькотерапії, то ляльки виконують непомітну, але дуже важливу роль у розвитку дитини, у процесі становлення її особистості [2]. Ця терапія має сильний вплив на психіку дитини. Зазвичай діти більш відверто відпові-

дають на запитання, які ставить саме «лялька», а не доросла людина, і розповідають їй свої переживання і страхи.

Лялькотерапія дає можливість самого природного й безболісного втручання дорослого в психіку дитини з метою її корекції або психопрофілактики [2]. А також цей метод допомагає програти отриманий дітьми травматичний досвід, знайти можливі варіанти подолання свого негативного стану (за рахунок «примірки» тієї чи іншої ролі) і стати більш активними учасниками проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

На сьогодні під час надання екстреної психологічної допомоги дітям в умовах надзвичайної ситуації фахівці науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ в межах лялькотерапії використовують спеціальний конструктор, в його складі є елементи пожежної та рятувальної техніки, ляльки-рятувальники та ін.

Як правило, при роботі з дітьми в «звичайних» умовах процес лялькотерапії проходить у два етапи: 1. Виготовлення ляльок. 2. Використання ляльок для відреагування значущих емоційних станів [2].

А також використовуються різні види ляльок: ляльки-маріонетки, пальчикові ляльки, тіньові ляльки, мотузкові ляльки, площинні ляльки, ляльки-рукавички, ляльки-костюми. Усі ці ляльки мають певні особливості застосування. Однак при роботі з дітьми в умовах надзвичайної ситуації лялькотерапія здійснюється дещо по-іншому. Зокрема застосування вище, перерахованих видів ляльок в принципі можливо, але не буде настільки ефективним, як за «звичайних» умов роботи з дітьми. Для надзвичайних ситуацій потрібен інший вид ляльок, який буде враховувати особливості надзвичайної ситуації, вік, стать та індивідуальні особливості дитини.

У зв'язку з цим в межах лялькотерапії, фахівцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ проводяться дослідження й розробляються спеціальні ляльки для надзвичайних ситуацій, в яких враховується їх зовнішній вигляд, текстура матеріалу, з якого вона зроблені, їх пропорції та ін.

Крім ляльок казки також відіграють важливу роль у вихованні дитини, адже на прикладі зрозумілих сюжетів, чарівних історій малюк з самого раннього віку навчається робити висновки у різних ситуаціях. Зауважимо, що сьогодні дітям подобаються вже інші казки та мультфільми, ніж їх батькам. У них інші герої, які показують своїми діями, як потрібно поводити в тій чи іншій ситуації, якими якостями необхідно володіти. Серед цих казкових героїв часто зустрічаються й ті, які демонструють гординю, жадібність, смуток, обжерливість, гнів, неробство. Але сучасні казки та мультфільми здаються дітям більш реалістичними, ніж сюжети минулих століть, тому діти щиро вірять у такі історії. І, вражені казками й мультфільмами, хлопчики й дівчатка прагнуть у чомусь бути схожими на улюблених героїв.

В умовах надзвичайної ситуації казки використовуються для навчання дитини найбільш оптимальним моделям поведінки в ситуації, що склалася, а також через казкові переживання дитина навчається долати страхи [4]. У наш час на практиці використовуються цикл казок «Про Алісу та Ванюшу» Іри-

ни Стішенок; «Азбука хоробрості» Наталії Валентинівни Чуб, а також розробляються фахівцями лабораторії авторські казки, наприклад, вже використовується в роботі казка «Я в надзвичайній ситуації».

При роботі з дітьми в надзвичайній ситуації крім ляльок, використовуються й різні іграшки, що відповідають екстремальній ситуації. Іграшки дозволяють налагодити контакт з дитиною, зняти негативні психічні переживання, також виступають як засіб діагностики та психологічного супроводу дітей в умовах надзвичайної ситуації.

Для більш ефективної роботи з дітьми в умовах надзвичайної ситуації фахівцям необхідно знати, які казкові герої, на сьогоднішній день, для дітей найбільш привабливі і які з них можуть здійснити найбільш заспокійливий вплив на їх психіку. Фахівцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології проводяться спеціалізовані дослідження з дітьми різної вікової категорії, враховуючи їх стать, щодо сучасних героїв казок та мультфільмів.

Висновки. Незважаючи на те, що все більше й більше дітей стають «психологічними жертвами» надзвичайних ситуацій, не існує базових програм психологічної роботи з дітьми в осередку надзвичайної ситуації. Психологи, які працюють в умовах надзвичайної ситуації, часто не враховують вікові особливості дитини, особливості самої надзвичайної ситуації та діють, виходячи з свого особистого досвіду, а найчастіше взагалі перекладають цей обов'язок на батьків і близьких дитини.

Сьогодні вимагають вдосконалення методи та методики щодо надання екстреної психологічної допомоги дітям різних вікових груп, які опинилися в осередку надзвичайної ситуації.

На сьогодні фахівцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ проводяться різноманітні ґрунтовні дослідження щодо питань надання екстреної психологічної допомоги дітям з використанням методів лялькотерапії, казкотерапії та ігротерапії з дітьми, які постраждали внаслідок надзвичайної ситуації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Венгер А. Л. Психологическая помощь детям и подросткам в чрезвычайных ситуациях (на опыте работы с жертвами террористического акта в Беслане) / А. Л. Венгер, Е. И. Морозова, В. А. Морозов // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. – №1. – С. 131–159.
2. Гребенщикова Л. Г. Основы куклотерапии : галерея кукол / Гребенщикова Л. Г. . – СПб. : Речь, 2007. – 80с.
3. Ерѐмина Л. Ю. Система социально-психологической работы с детьми, переживающими последствия чрезвычайных ситуаций / Л. Ю. Ерѐмина // Системная психология и социология: Всероссийское периодическое издание Научно-практический журнал. – М. : МГПУ, 2011. – № 4 (II). – С.68–74.
4. Кризова психологія : [навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка]. – Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.
5. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : [учеб. для студ. вузов] / Мухина В. С. – 4-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.

6. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях / [Алексеевко О. В., Беленчук И. В., Кучер А. А., Левко О.В и др.] ; под. ред. И. В. Бордик, Т. Ю. Матафоновой. – М. : Водолей-САУТ, 2009. – 369 с.

УДК 159.922, 159.9:316.77

Олешко Д.О., ад'юнкт НА ДПСУ ім. Б.Хмельницького

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ ДОСЛІДЖЕНОСТІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ОСОБИСТОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті подано теоретичний аналіз концептуальних підходів щодо феномена «бар'єр» у вітчизняній та зарубіжній психології. Визначено його сутність, функції, а також генезу.

Ключові слова: бар'єр, концептуальні підходи, сутність, функції, генеза.

В статье представлен теоретический анализ концептуальных подходов относительно феномена «барьер» в отечественной и зарубежной психологии. Определены его сущность, функции, а также генезис.

Ключевые слова: барьер, концептуальные подходы, сущность, функции, генезис.

Постановка проблеми. Лише емоційно зріла особистість спроможна впоратися з будь-якими психологічними бар'єрами, зміст яких значущо впливає на такі якісні і кількісні показники професійної діяльності, як задоволеність, зацікавленість нею, працездатність, ступінь напруженості психічних функцій і процесів, що забезпечують досягнення цілей цієї діяльності. Таким чином, актуальність дослідження психологічної бар'єростійкості особистості обумовлена необхідністю підвищення рівня професіоналізму сучасного фахівця, розвитком здатності протистояти численним труднощам, що виникають перед ним як професіоналом, знаходити вихід із кризових ситуацій; пропонувати нестандартні рішення, постійно здійснювати емоційний контроль за своєю діяльністю і поведінкою.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема психологічних бар'єрів і бар'єростійкості не може бути вирішена без урахування аналізу психологічних теорій і концепцій розвитку особистості, розроблених як зарубіжними, так і вітчизняними психологічними школами. На цей час у вітчизняній психології існує велика кількість поглядів на природу і розвиток бар'єрів у різних сферах життєдіяльності людства, вони є багатозначними і багатоаспектними: бар'єри у процесі спілкування (В. Волобуєва, Т. Щербан, Т. Яценко); сприйняття (І. Батраченко), бар'єри у пізнавальній і творчій діяльності (Г. Бал, Р. Грановська, В. Моляко, Я. Пономарьов та ін.), бар'єри в інноваційній діяльності (В. Антонюк), смислові бар'єри (Л. Божович, Б. Братусь) тощо. Бар'єри розглядаються як: неусвідомлювана актуальна установка, що детермінує індіферентне або негативне настановне ставлення (Н. Яковлева); як психічний стан особистості (В. Вілюнас, Б. Паригін,