

**УДК 159.9.**

**ОНИЩЕНКО Н.В.** кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ, капітан служби цивільного захисту.

## **ЗАГАЛЬНА СХЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВТРУЧАННЯ ПРИ КРИЗИ**

*Анотація.* В тезах надається схема роботи психолога з людиною, яка пережила кризову подію. Надається характеристика етапів надання такому постраждалому психологічної допомоги.

Одне з головних завдань кризового психолога – допомога в проясненні центральної проблеми кризової ситуації. Розвиток проблеми припускає зміни в житті й у спроможності людини впоратися з новими обставинами, які склалися. Для вирішення проблеми важливо з'ясувати всі обставини її виникнення, дослідити роль значимих для постраждалого людей у її розвитку, оскільки вони можуть допомагати або бути причиною кризи.

При травматичній кризі на першому етапі допомоги важливо максимально прояснити ситуацію. Важливо зрозуміти, що, де, як і в якій послідовності відбувалося, щоб упорядкувати картину травматичної події. Слід зауважити, що якщо криза викликана травматичною подією, конче потрібно відновити картину того, що сталося й допомогти постраждалому пояснити травматичні події. З'ясування дій людини, що переживає кризу. Важливо довідатися, що вже робилося для вирішення проблеми. Питання за типом «Що вам вдалося зробити для поліпшення ситуації (свого стану)?» знижують упевненість психолога в тому, що людина може відновити контроль над подіями й знайти вихід із кризи. Це допомагає також переосмислити те, що відбулося. Людина, яка переживає кризу, захоплена сильними емоціями, вона може відчувати страх, розпач, розгубленість. Її здатність ясно мислити

блокована. Одним із завдань прояснення подій і дій є зменшення емоційної напруги клієнта й допомога у відновленні здатності до раціонального мислення.

При наданні допомоги в пошуку шляхів виходу із кризи варто почати з дуже маленької мети, головне, щоб вона була реальною, досяжною. Спочатку дуже важливо просто змінити емоційний стан людини, яка переживає кризу, підвищити активність або, навпаки, заспокоїти. Послідовно обговорюються всі можливі варіанти поведінки людини в найближчі дні: «Що ви будете робити через годину, сьогодні ввечері?» і т. ін. Дуже корисно скласти конкретний план дій на період до наступної зустрічі, але, якщо цього не вийде, не слід форсувати події, примушуючи людину зробити більше, ніж вона може на цей момент. Будь-які надмірні інтервенції можуть призвести до збільшення почуття безпорадності.

Важливо пам'ятати, що самооцінка людини, яка переживає кризу, найчастіше різко знижується. Тому варто подбати про її відновлення, свідомо не пропонуючи як приклад які-небудь зразки досить ефективної поведінки, тому що це може підсилити тривогу й відчуття слабкості постраждалої людини. Спільно обговорюються можливі негативні й позитивні наслідки намічених дій, вибираються найбільш практичні варіанти.

У підсумку кризового втручання людина повинна усвідомити, що самостійно вирішила свої проблеми, а не одержала готові «рецепти» поведінки від фахівців; тільки в цьому випадку психологічна допомога не буде обмежена виведенням клієнта з даної кризи, а підсилить адаптаційні можливості особистості, послужить профілактиці кризових станів у майбутньому. Таким чином, на етапі кризової інтервенції позиція психолога повинна бути скоріше партнерською, ніж директивною, а методи впливу – непрямими й м'якими.

Загальним змістом описаної стратегії дій є допомога у розумінні змісту того, що відбулося, тобто в «побудові» суб'єктивної теорії кризової події, у відновленні почуття контролю над своїм життям та у відновленні реалістичної самооцінки.

### **Література:**

1. Кризова психологія.: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.