

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

використання яких стає можливим завдяки сучасним комп'ютерним технологіям);

- відсутність індивідуального навчання (студенти, як правило, змушені рухатися в одному темпі, а це величезні фізичні перевантаження; індивідуалізація й диференціація навчання являють собою адаптацію навчальних впливів до особливостей кожного студента; індивідуалізувати навчання можна лише завдяки особистісно спрямованому інформаційному потоку, а це можливо за допомогою або вчителя-репетитора, або комп'ютера);

- відсутність самостійності (тенденція до зменшення частки аудиторного часу на користь самостійної роботи студентів вимагає як готовності їх до ефективної самостійної роботи,

так і серйозного навчально-методичного забезпечення навчальних дисциплін; у цьому випадку комп'ютерні технології відіграють провідну роль і виконують численні навчальні функції, сприяючи засвоєнню навчального матеріалу тими, хто вчиться).

1. Брюханова Н.О. Історія становлення інженерно-педагогічної освіти // *Проблеми інженерно-педагогічної освіти: Збірник наукових праць*. – Харків: УІПА, 2006, № 12. – С. 46 – 58.

2. Законодавство про освіту. – Х.: ПП “ІГВІНІ”, 2005. – 240 с.

3. Концепція розвитку інженерно-педагогічної освіти в Україні /О.Е. Коваленко та ін. – Харків: УІПА, 2004 р.

Стаття надійшла до редакції 25.11.2008

УДК 371.125

Тетяна Храпко, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри трудового навчання
Херсонського державного університету

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

У статті розглядаються особливості підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми в надзвичайних ситуаціях. Пропонуються рекомендації щодо подолання травматичного стресу, розкрито конкретні форми поведінки, що дозволяють упоратися з надзвичайними ситуаціями. Також рекомендації психологам до роботи з різними групами людей в екстремальних ситуаціях.

Ключові слова: експериментальна та критична ситуація, психодіагностика, психотерапія, “інформаційна терапія”.

Постановка проблеми. Зростання числа екстремальних ситуацій (техногенних і природних катастроф, міжнародних конфліктів, терористичних актів) у нашій країні за останні роки диктує необхідність підготовки фахівців, здатних надавати екстренну психологічну допомогу жертвам подібних ситуацій. Незважаючи на всю важливість й актуальність проблем надання екстренної психологічної допомоги населенню в екстремальних ситуаціях, ці питання залишаються досить новими для психолога.

Значна увага приділяється в психологічній літературі виявленню, психологічному аналізу й класифікації різноманітних психічних феноменів, що виникають у жертв екстремальних подій [1]. Зокрема, психологічні феномени, що виникають в умовах виникнення надзвичайних факторів, описуються в літературі за назвою

посттравматичного стресового синдрому, або посттравматичного стресового розладу. Негативні психічні стани, що виникають внаслідок впливу екстремальних факторів – це стрес, фрустрація, криза, депривація, конфлікт. Ці стани характеризуються домінуванням гострих або хронічних негативних емоційних переживань: тривоги, страху, депресії, агресії, дратівливості, дисфорії. Виникаючи в цих станах афекти можуть досягати такого ступеня інтенсивності, що вони впливають на інтелектуально-мнестичну діяльність людини, утрудняючи процес адаптації до подій, що відбуваються. Інтенсивні емоційні переживання, такі, як страх, паніка, жах, розпач, можуть утрудняти адекватне сприйняття дійсності, правильну оцінку ситуації, заважаючи прийняттю рішень і знаходженню адекватного виходу зі стресової ситуації.

Психологія екстремальних ситуацій має як свій

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

теоретичний аспект, пов'язаний з вивченням особливостей психічного функціонування в кризі, так і практичний додаток, що визначається необхідністю надавати психологічну допомогу потерпілим у критичних ситуаціях людям. Подібна психологічна допомога необхідна для запобігання порушень поведінки й профілактики психосоматичних розладів.

Метою даної статті є підготовка майбутніх психологів до роботи з людьми в надзвичайних ситуаціях. У статті пропонуються рекомендації щодо подолання травматичного стресу, конкретні форми поведінки, що дозволяють упоратися з надзвичайними ситуаціями. Також рекомендації психологам до роботи з різними групами людей в екстремальних ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. Основним завданням психологічної допомоги є актуалізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків надзвичайних обставин. Наслідком ефективної психологічної допомоги потерпілим є оптимізація психічного стану й поведінки людини в екстремальних ситуаціях.

У рамках теорії посттравматичного розладу Черепанова виділила поняття "психічна травма" (психотравма). Подія, що сприймається людиною як загроза її існуванню, що порушує її нормальну життєдіяльність, стає для неї подією травматичною, тобто потрясінням [6].

Психологам і психотерапевтам все частіше доводиться працювати з людьми, що перенесли психічну травму, такими, як: змушені переселенці й біженці, жертви захоплення в заручники, люди, що пережили бомбардування, обстріли, загибель родичів, розбійні напади, а також широкомасштабні природні й техногенні катастрофи [2].

Якщо раніше основну заклопотаність викликали такі наслідки екстремальних ситуацій, як кількість смертей, фізичних хвороб і травм, то зараз серед фахівців росте стурбованість їхніми наслідками для психосоціального й душевного здоров'я населення. З людей, що перенесли психотравму, 80 відсотків нормально функціонують, а в 20 відсотків через якийсь час (2 – 6 місяців) виникають ті або інші проблеми в одній або декількох сферах життя: афективної, психосоціальної, професійної, психосоматичної [3].

Екстренна психологічна допомога надається людям у гострому стресовому стані (або ОСР – гострий стресовий розлад). Цей стан являє собою переживання емоційної й розумової дезорганізації.

Психодіагностика, психотехніки впливу й

процедура надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях мають свою специфіку [5].

Зокрема, психодіагностика в екстремальних ситуаціях має свої відмінні риси. У цих умовах через нестачу часу неможливо використати стандартні діагностичні процедури. Дій, у тому числі практичного психолога, визначаються планом на випадок надзвичайних обставин.

Незастосовні в багатьох екстремальних ситуаціях і звичайні методи психологічного впливу. Все залежить від цілей психологічного впливу в екстремальних ситуаціях: в одному випадку треба підтримати, допомогти; в іншому – варто припинити, наприклад, слухи, паніку; у третьому – провести переговори.

Головними принципами надання допомоги людині, що перенесла психологічну травму в результаті впливу екстремальних ситуацій є:

- невідкладність, тобто, допомога потерпілому повинна бути зроблена якнайшвидше: чим більше часу пройде з моменту травми, тим вище ймовірність виникнення хронічних розладів, у тому числі й посттравматичного стресового розладу;

- наближеність до місця подій, принцип наближеності складається в наданні допомоги у звичній обстановці й соціальному оточенні, а також у мінімізації негативних наслідків "госпіталізму";

- очікування, що нормальний стан відновиться, до особи, що перенесла стресову ситуацію, варто звертатися не як до пацієнта, а як до нормальної людини. Необхідно підтримати впевненість у швидкому поверненні нормального стану;

- єдність і простота психологічного впливу має на увазі, що його джерелом повинна виступати одна особа, або процедура надання психологічної допомоги повинна бути уніфікована.

Простота психологічного впливу – необхідно відвести потерпілого від джерела травми, надати їжу, відпочинок, безпечне оточення й можливість бути вислуханим.

У цілому служба екстренної психологічної допомоги виконує наступні базові функції:

- практичну: безпосереднє надання швидкої психологічної й (при необхідності) долікарської медичної допомоги населенню;

- координаційну: забезпечення зв'язків і взаємодії зі спеціалізованими психологічними службами.

Ситуація роботи психолога в екстремальних умовах відрізняється від звичайної терапевтичної ситуації, щонайменше, наступними моментами:

- робота із групами. Часто доводиться

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

працювати із групами жертв, і ці групи не створюються психологом (психотерапевтом) штучно, виходячи з потреб психотерапевтичного процесу, вони були створені самим життям у силу драматичної ситуації катастрофи;

- пацієнти часто перебувають у гострому афективному стані. Іноді доводиться працювати, коли жертви перебувають ще під ефектом ситуації, що травмує, що не зовсім звичайно для нормальної психотерапевтичної роботи;

- нерідко низький, соціальний й освітній статус багатьох жертв. Серед жертв може бути велика кількість людей, які за своїм соціальним й освітнім статусом ніколи в житті не з'явилися б у кабінеті психотерапевта;

- різноманітність психопатології у жертв. Жертви насильства часто страждають, крім травматичного стресу, невротизмом, психозами, розладами характеру й, що особливо важливо для професіоналів, що працюють із жертвами, цілим рядом проблем, викликаних самою катастрофою або іншою ситуацією, що травмує. Мається на увазі, наприклад, відсутність засобів до існування, відсутність роботи й ін.;

- наявність майже у всіх пацієнтів почуття втрати, тому що, оскільки часто жертви гублять близьких людей, друзів, улюблені місця проживання й роботи й ін., що вносить вклад у нозологічну картину травматичного стресу, особливо в депресивну складову даного синдрому.

- відмінність посттравматичної психопатології від невротичної патології. Можна затверджувати, що психопатологічний механізм травматичного стресу принципово відрізняється від патологічних механізмів невротизму. Таким чином, необхідно виробити стратегії роботи з жертвами, які охопили б і ті випадки, коли має місце "чисто" травматичний стрес, і ті випадки, коли має місце складне переплетіння травматичного стресу з іншими патогенними факторами внутрішнього або зовнішнього походження.

Мета й завдання екстренної психологічної допомоги включають профілактику гострих панічних реакцій, психогенних нервово-психічних порушень; підвищення адаптаційних можливостей індивіда; психотерапію виниклих прикордонних нервово-психічних порушень. Екстренна психологічна допомога населенню повинна ґрунтуватися на принципі інтервенції в поверхневі шари свідомості, тобто на роботі із симптоматикою, а не із синдромами [4].

Проведення психотерапії й психопрофілактики здійснюють у двох напрямках. Перший – зі здоровою частиною населення – у вигляді профілактики:

- а) гострих панічних реакцій;

- б) відстрочених, "відставлених" нервово-психічних порушень.

Другий напрямок – психотерапія й психопрофілактика з розвиненими нервово-психічними порушеннями. Технічні складності ведення рятувальних робіт у зонах катастроф, стихійних лих можуть приводити до того, що потерпілі протягом досить тривалого часу виявляться в умовах повної ізоляції від зовнішнього світу. У цьому випадку рекомендується психотерапевтична допомога, в екстренній "інформаційній терапії", метою якої є психологічна підтримка життєздатності тих, хто живий, але перебуває в повній ізоляції від навколишнього світу (землетрусу, руйнування жител у результаті вибухів і т.д.). "Інформаційна терапія" реалізується через систему звукопосилювачів і складається із трансляції наступних рекомендацій, які повинні почути потерпілі:

- 1) інформація про те, що навколишній світ іде до них на допомогу і робиться все, щоб допомога прийшла до них якнайшвидше;

- 2) ті хто перебувають в ізоляції, повинні зберігати повний спокій, тому що це один з головних засобів до їхнього порятунку;

- 3) необхідно робити собі самопомогу;

- 4) у випадку завалів потерпілі не повинні приймати яких-небудь фізичних зусиль до самоєвакуації, що може привести до небезпечного для них зсуву уламків;

- 5) варто максимально заощаджувати свої сили;

- 6) перебувати із закритими очима, що дозволить наблизити себе до стану легкої дрімоти й більшої економії фізичних сил;

- 7) дихати повільно, неглибоко й через ніс, що дозволить заощаджувати вологу й кисень в організмі й кисень у навколишньому повітрі;

- 8) подумки повторювати фразу: "Я зовсім спокійний" 5 – 6 разів, чергуючи ці самонавіювання з періодами рахунку до 15 – 20, що дозволить зняти внутрішнє напруження й домогтися нормалізації пульсу й артеріального тиску, а також самодисципліни;

- 9) вивільнення з "полону" може зайняти більше часу, чим хотілося б потерпілим. "Будьте мужніми й терплячими. Допомога йде до вас".

Метою "інформаційної терапії" є також зменшення почуття страху в потерпілих, тому що відомо, що в кризових ситуаціях від страху гине більше людей, ніж від впливу реального руйнівного фактора. Після звільнення потерпілих з-під уламків будов необхідно продовжити психотерапію (і насамперед – амнезуючу терапію) у стаціонарних умовах.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Ще однією групою людей, до яких застосовується психотерапія в умовах НС, є родичі людей, що перебувають під завалами, живими й загиблими. Для них застосуємо весь комплекс психотерапевтичних заходів:

- поведінкові прийоми й методи, спрямовані на зняття психоемоційного порушення, тривоги, панічних реакцій;

- екзистенціальні техніки й методи, спрямовані на прийняття ситуації втрати, на усунення щирого сердечного болю й пошук ресурсних психологічних можливостей.

Ще одна група людей, до яких застосовується психотерапія в зоні НС, це рятувальники. Основною проблемою в подібних ситуаціях є психологічний стрес. Саме ця обставина значно впливає на вимоги, пропоновані до фахівців служб екстреної допомоги. Фахівцям необхідно володіти вмінням вчасно визначати симптоми психологічних проблем у себе й у своїх товаришів, володіти емпатичними здатностями, умінням організувати й провести заняття по психологічному розвантаженню, зняттю стресу, емоційної напруги. Володіння навичками психологічної само- і взаємодопомоги в умовах кризових й екстремальних ситуацій має велике значення не тільки для попередження психічної травматизації, але й для підвищення стійкості до стресових впливів і готовності швидкого реагування в надзвичайних ситуаціях.

Висновок. Розглянуті теоретичні підходи до

підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми в екстремальних та критичних ситуаціях з урахуванням основних принципів надання допомоги людям, що перенесли психологічну травму в результаті впливу наслідків надзвичайної ситуації дають змогу ефективно розв'язувати питання підготовки фахівців у даному напрямку.

1. Бурлачук Л., Грабская И., Кочарян А. Основы психотерапии. Киев – Москва, Ника-Центр – Алетей, 1999. – 364 с.

2. Владиславова Н. Особенности краткосрочной интенсивной психотерапии и подготовки психологических кадров для работы в экстремальных ситуациях // Доклады X итоговой конференции Европейской ассоциации психотерапии европейского конгресса по психотерапии. – Москва, 2001. – С. 25 – 39.

3. Пераменицкий Л., Гончарова С., Яковчук М. Преодоление психологических травм. – Мн.: ННЮ, 1999. – 354 с.

4. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченков. – Минск: Хервест, 1999. – 475 с.

5. Сухов А., Деркач А. Прикладная социальная психология. М. – Воронеж, Ин-т практической психологии – НЛЮ “МОДЕК”, 1998. – 432 с.

6. Черепанова Е. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. – М.: Академия, 1995. – 374 с.

Стаття надійшла до редакції 05.11.2008

V 2 V V 2 V V 2 V V 2 V V 2 V V 2 V V 2 V V 2 V V 2 V
2 2

Джерела мудрості

?

“Я назустріч небезпеці
Літше вийти, ніж в кутку
Дождять на себе грому!”

Іван Франко
видатний український письменник
громадський і політичний діяч

“Завдання розумних – передбачити біду, поки вона не прийшла, завдання сміливих –
дати раду біді, якщо вона прийшла”.

Піттақ із Мітілени
давньогрецький мудрець

V 2 V V 2 V V 2 V V 2 V V 2 V V 2 V V 2 V V 2 V V 2 V
2 2