

Бердянський державний педагогічний університет
Факультет дошкільної, спеціальної та соціальної освіти
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Пояснювальна записка

до кваліфікаційної роботи

бакалавр

на тему:

**«Навички психологічної самопомоги та допомоги іншим у кризових
ситуаціях в роботі з біженцями»**

Виконала:

здобувачка першого

(бакалаврського)

рівня вищої освіти

галузі знань 23 Соціальна робота

спеціальності 231 Соціальна

робота

мСР406-з групи

Ірина УСЕНКО

Науковий керівник:

д.пед.н., проф. **Ольга ГУРЕНКО**

Рецензент: к.пед.н., доц.

Катерина ПЕТРОВСЬКА

Запоріжжя, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ЛЮДИНИ, ЯКА ОПИНИЛАСЯ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ	6
1.1. Вплив на людину травматичної події	6
1.2. Посттравматичний стресовий розлад і симптоми травми ...	11
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ І ДОПОМОГИ ІНШИМ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ В РОБОТІ З БІЖЕНЦЯМИ	24
2.1. Використання прийомів надання першої психологічної допомоги, самодопомоги, розвиток життєстійкості особистості та подолання стресових станів у кризових ситуаціях	24
2.2. Формування навичок самодопомоги та допомоги близьким в умовах гострого стресу й активізації особистісних ресурсів	37
2.3. Рекомендації щодо використання прийомів подолання посттравматичних стресових розладів у роботі з біженцями	41
Висновки до другого розділу	71
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Явище міграції, а особливо біженства, є невід'ємним елементом сучасних реалій та суспільних процесів. Біженці – це люди, які змушені покинути свою країну через збройні конфлікти, переслідування чи інші загрози їхньому життю та безпеці. Така ситуація пов'язана не лише з фізичними труднощами, а й із величезним психологічним навантаженням, тому психологічна підтримка є ключовим елементом психологічного благополуччя біженців.

Багато біженців, що зазнали травми вимушеної міграції, тікаючи від війни, стикаються із серйозним стресом і психічними проблемами, такими як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад. Психологічна підтримка може бути важливим фактором у зменшенні цих негативних наслідків. Доброзичливе та співпереживальне суспільство може діяти як щит проти ізоляції та відчуження, які часто супроводжують процес біженства.

Наразі у Німеччині зареєстровано близько 1,65 мільйона українців. Станом на 12 березня 2024 року це приблизно на 250 тисяч більше, ніж торік, повідомляє DW.

Проблема надання психологічної допомоги біженцям чи їх психологічного супроводу не нова для світу. У повсякденній мові фахівців трапляються різні визначення цієї категорії осіб: тимчасово переселені особи, переселенці, вимушені мігранти, біженці тощо.

Згідно з Рішенням Ради ЄС від 4 березня 2022 року особи, які евакуюються з України у зв'язку із вторгненням на територію України збройних сил російської федерації, мають право на отримання тимчасового захисту у країнах ЄС (окрім Данії) відповідно до Директиви ЄС від 20 липня 2001 року.

Власний досвід автора наукової праці щодо роботи з переселенцями з України дає змогу визначити наступні головні функції психолога, який здійснює психологічну допомогу біженцям: психологічна адаптація

(опрацювання важких стресових станів; допомога у сприйнятті змін і поверненні до життя; допомога у асиміляції та інтеграції отриманого досвіду і створенні нових життєвих перспектив); соціальна адаптація (допомога тимчасовим переселенцям в адаптації до нового середовища (місця переїзду).

На думку автора, для того, щоб ефективно організувати роботу з психологічної допомоги вимушеним переселенцям, необхідно мати чітке розуміння їхніх психічних станів, спричинених травматичною ситуацією. Події, які примушують людей зриватись з місць, залишати свої домівки, настільки виходять за межі нормального життя, що переживаються як надзвичайно стресові для всіх, хто опинився в таких ситуаціях (незважаючи на те, чи від'їжджали вони через тривожні відчуття, чи через реальну загрозу життю під час розгортання військових дій). Психологи так само мають зважати на те, що переселенці опиняються у таких стресових умовах щонайменше декілька разів: до переселення, під час переселення і після свого переселення. Розглянемо особливості психічних станів та пов'язаних з ними проблем у переселенців з України, що були спричинені їх вимушеним переміщенням.

До проблематики, що пов'язана із вивченням посттравматичного стресового розладу, зверталися як зарубіжні, так і українські науковці, зокрема Р. Волошин, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус (вивчення механізмів розвитку ПТСР, його симптоматика, фази та причини розвитку); І. Котєнєв, В. Лисенко, О. Морозов, В. Омелянович, Н. Тарабрїна, О. Тімченко, С. Яковенко (технології діагностики подолання стресових розладів та ПТСР); І. Малкіна-Пих (психологічна допомога в кризових ситуаціях); В. Доморацький, Н. Крилов, А. Пушкарьов (особливості корекції посттравматичного стресового розладу в учасників військових дій); Г. Сельє (теоретичні основи поняття про ПТСР і загальний адаптаційний синдром); Ф. Шапіро (психотерапія емоційних травм).

Отже, необхідність володіння знаннями, формування умінь та навичок самопомоги, допомоги іншим у кризових життєвих ситуаціях, зокрема під час війни, доцільність й об'єктивна потреба у використанні набутих знань і

умінь зумовили вибір теми бакалаврської роботи **«Навички психологічної самопомоги і допомоги іншим у кризових ситуаціях в роботі з біженцями»**.

Об'єкт дослідження – процес психологічної самопомоги і допомоги іншим у кризових ситуаціях в роботі з біженцями.

Предмет дослідження – методи і прийоми формування навичок психологічної самопомоги і допомоги іншим у кризових ситуаціях в роботі з біженцями.

Мета дослідження: вивчити вплив на людину травматичної події та посттравматичний стресовий розлад й укласти рекомендації щодо психологічної самопомоги та допомоги у кризових ситуаціях у роботі з біженцями.

Відповідно до мети, об'єкта та предмета дослідження визначені його **завдання:**

- на основі аналізу наукової літератури вивчити вплив на людину травматичної події та посттравматичний стресовий стан людини у кризових ситуаціях;
- охарактеризувати прийоми надання першої психологічної допомоги, самопомоги, розвиток життєстійкості особистості та подолання стресових станів у кризових ситуаціях;
- укласти рекомендації щодо використання прийомів подолання посттравматичних стресових розладів у роботі з біженцями.

Методи дослідження. Під час виконання бакалаврської роботи були використані теоретичні методи (аналіз наукової літератури, систематизація, типологізація, узагальнення).

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що комплекс симптомів, що спостерігалися у тих, хто пережив травматичний стрес – «посттравматичний стресовий розлад» (Posttraumatic Stress Disorder). Критерії діагностики цього розладу були включені до Американського національного діагностичного психіатричного стандарту (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) і зберігаються там донині. З 1994 р. ці критерії включені й у європейський діагностичний стандарт МКХ-10 (International Statistical Classification of Diseases, Injuries and Causes of Death — ICD-10).

Поширеність цих розладів прямо залежить від частоти стресових ситуацій. У 50-80% осіб, які перенесли тяжкий стрес, розвиваються клінічно оформлені розлади і порушення адаптації. У мирний час випадки ПТСР відзначають у 0,5% випадків у жінок і в 1,2% – у чоловіків. Найбільш вразлива група – це діти, підлітки та люди літнього віку. Крім специфічних біологічних і психологічних особливостей, у цієї групи осіб не сформовані (у дітей) або ригідні (у людей літнього віку) компенсаторні механізми.

2. З'ясовано, що посттравматичний стресовий розлад є однією з найбільш частих і несприятливих форм психічних порушень у осіб, які пережили життєво небезпечні ситуації. Це важкий психічний стан, що виникає в результаті одиничної або повторюваної події, що надає надпотужний негативний вплив на психіку індивіда. Травматичність події тісно пов'язана з відчуттям власної беспорядності через неможливість ефективно діяти в небезпечній ситуації.

Констатовано, що українські біженці потребують психологічної та навіть психіатричної підтримки, адже вони живуть у постійному страху.

Побудову професійної допомоги слід розгортати на основі алгоритму психотерапевтичної роботи з посттравматичним стресовим розладом, де цілі психотерапевтичної роботи відповідають її етапам незалежно від обраного методу.

Встановлено, що концентрація на тому, що відбувається тут і тепер, допомагає впорядкувати жахливі спогади таким чином, аби вони не виникали так часто. Людина зосереджує свої думки на тому, що відбувається у теперішньому, за допомогою всіх п'ятьох органів чуття: зору, слуху, дотику, смаку та нюху. Це – включеність, що означає уважне та безоціночне спостереження за тим, що відбувається, що людина бачить, чує, відчуває у тілі.

3. Укладено рекомендації щодо використання прийомів подолання посттравматичних стресових розладів у роботі з біженцями, зокрема розладів сну, флешбеків, повторюваних негативних спогадів (образи та відчуження від себе), агресії (самоушкодження, гнів, дратівливість і насильство), панічних атак, головної болі тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Нормативно-правова література

1. Закону України від 08.07.2011 № 3671-VI Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту.
2. Директива ЄС Про тимчасовий захист березень 2022 року

Наукова література

3. Анне-Маргрет Вільд, Книга самодопомоги для біженців Інформація та вправи, які можуть допомогти впоратися з травматичним досвідом, 2022.
4. Байер О. О. Життєві кризи особистості: навч. посібник / О. О. Байер. — Д.: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. — 244 с.
5. Гриневич Є. Г., Лінський І. В. Спільні і специфічні маркери розвитку психічних та поведінкових розладів внаслідок надзвичайних подій в якісно відмінних контингентах постраждалих // Архів психіатрії. — 2006. — Т. 12. — № 1—4. — С. 16—21.
6. Фурманець Б.І. Психологічна готовність до дій в надзвичайних ситуаціях, стаття, Університет цивільного захисту України (м. Харків) – 2014, с. 289
7. Зинкевич-Євстигнеєва Т. Форми та методи роботи з казками. — СПб.: Мова, 2008. — 240 с.
8. Католик Г. В. Тренінг релаксації як ефективна форма психокорекційної допомоги при ПТСР у дітей // Проблеми психологічного здоров'я в сучасній психотерапії: матеріали Міжн. наук.-практ. конф. — Львів, 2006. — С. 19—23. 152
9. Католик Г., Корнієнко І. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим. — Львів: Червона Калина, 2003. — 124 с.
10. Католик Г., Коваль М. Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків // Збірник тез Міжнар. конф. з дитячої та юнацької

психотерапії “Дитяча та юнацька психотерапія в Україні: 5-річний досвід роботи”. — Львів, 2006. — С. 31—33.

11. Корнієнко І. Психологічна допомога дітям, що зазнали травми внаслідок катастрофи / І. Корнієнко, Г. Католик // Психолог. — 2004. — Грудень (№ 46). — С. 8—16.

12. Кузьмінов В. Н., Васильєва О. О. Особливості психопатологічних порушень у хворих із синдромом алкогольної залежності, що приймали участь в екстремальних подіях // Архів психіатрії. — 2004. — Т. 10. — № 4 — С. 91—94.

13. Ліщинська О. А. Можливості психологічної допомоги жертвам деструктивних тоталітарних організацій // Практична психологія та соціальна робота. — 2006. — № 3. — С. 1—4.

14. Мусієнко Г. О., Бараненко О. В., Гольцова С. В., Віхляєва Л. Ю. Оцінка особливостей проявів післятравматичних стресових розладів у осіб з алкогольною залежністю // Довженківські читання: теорія і практика наркології: матеріали VI Укр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. — Харків, 2005. — С. 99—102.

15. Павловський П., Завадзький Л., Завадзький Б. Динаміка співвідношення між перцепцією травми, емоційною реактивністю та загостренням симптомів посттравматичного стресового розладу після перенесення катаклізму паводку // Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. — Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. — 338 с. — С. 141—158.

16. Панок В. Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи: Монографія. — К.: Центр соціальних експертиз і прогнозів, 1999. — 106 с.

17. Профілактика психологічного насильства і маніпулювання свідомістю та розвиток критичного мислення в молодіжному середовищі. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 27—28 трав. 2004 р., м. Київ. — К.: Укр. центр політичного менеджменту, 2005. — 320 с.

18. Юрьєва Л. Н. Кризові стани. — Дніпропетровськ: Арт-Прес, 1998. — 164 с.
19. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. — К.: ТОВ “Август Трейд”, 2007. — 502 с.
20. POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD): THEORY, DIAGNOSIS AND PRACTICAL ASPECTS OF PSYCHOTHERAPYThe level of development of science and technology in the XXI century ‘ 2022
21. Dudenko J.(2015) Mein Wut-Kritzelbuch Fur weniger Wut im Bauch. Munchen Pattloch Verlag.
22. Fischer G. (2011) Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Ostfildern Patmos Verlag.
23. Psychosoziales Zentrum fur Fluchtlinge Dusseldorf (2006) NaWa Informationen und Ubungen fur traumatisierte Menschen.
24. www.goethe.de/prj/mwd/uk/ukraine.html
25. [UNHCR Україна - Допомога особам які постраждали від війни, внутрішньо переміщеним особам \(ВПО\), біженцям та шукачам притулку](#)
26. <https://visitukraine.today/uk/blog/843/psychological-help-for-ukrainians-10-free-resources>
27. [Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам \(на прикладі роботи з переселенцями з Криму \(neurocorrection.com.ua\)](#)
28. [Психологічна методичка для полегшення роботи з внутрішньо переміщеними особами – Хмельницький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти \(hoipro.km.ua\)](#)
29. [«Mental Help» — безкоштовна психологічна допомога для українців – Надвірнянська районна державна адміністрація \(nadrda.gov.ua\)](#)
30. [Українські біженці в Європі - як надають психологічну допомогу українцям | РБК Україна \(rbc.ua\)](#)