

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет гуманітарно-педагогічний

УДК 364.614:364.62-053.6

ПОГОДЖЕНО

Декан гуманітарно-
педагогічного факультету

(назва факультету)

_____ Савицька І.М.
(підпис) (ПІБ)

« ____ » _____ 2024 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри
соціальної роботи та реабілітації

(назва кафедри)

_____ Сопівник І.В.
(підпис) (ПІБ)

« ____ » _____ 2024 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему «Соціально-психологічна підтримка молоді в кризових ситуаціях»

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

(код і назва)

Освітня програма Соціально-психологічна реабілітація

(назва)

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна

(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

Гарант освітньої програми

доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Сопівник І.В.

(ПІБ)

**Керівник магістерської
кваліфікаційної роботи**

доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Тверезовська Н.Т.

(ПІБ)

Виконав

_____ (підпис)

Хільченко Т.В.

(ПІБ студента)

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри соціальної роботи
та реабілітації**

доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь, вчене звання)

_____ Ірина СОПІВНИК
(підпис) (ПІБ)

« ____ » _____ 2024 року

ЗАВДАННЯ

ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТУ

Хільченко Тетяні Вікторівні

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 231«Соціальна робота»

(код і назва)

Освітня програма Соціально-психологічна реабілітація

(назва)

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна

(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

Тема магістерської кваліфікаційної роботи **«Соціально-психологічна підтримка молоді в кризових ситуаціях»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від «11» грудня 2023 р. № 2244 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру « ____ » _____ 2024 р.

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи *наукові розробки вітчизняних та зарубіжних учених, матеріали періодичних видань, словники, навчальна та довідкова література з теми дослідження.*

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. З'ясувати сутність понять: «соціально-психологічна підтримка», «молодь», «кризова ситуація».
2. Обґрунтувати підходи, напрями, компоненти надання соціально-психологічної допомоги молоді у кризових ситуаціях
3. Узагальнити особливості надання соціально-психологічної підтримки молоді у кризових ситуаціях.
4. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність Програми соціально-психологічної підтримки молоді в кризових ситуаціях.

Дата видачі завдання « ____ » _____ 20__ р.

Керівник

магістерської кваліфікаційної роботи _____

(підпис)

Тверезовська Н.Т.

(прізвище та ініціали)

Завдання прийняв до виконання _____

(підпис)

Хільченко Т.В.

(прізвище та ініціали студента)

РЕФЕРАТ

Прізвище та ініціали студента: Хільченко Т.В.

Назва роботи: Соціально-психологічна підтримка молоді в кризових ситуаціях

Спеціальність: 231 Соціальна робота.

Установа, місто, рік: Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ, 2024.

Інформація щодо структури: робота складається з завдань, реферату, змісту, вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел, додатків.

Кількість додатків: 2

Кількість використаних джерел: 60

Обсяг магістерської роботи: 90 сторінок.

Ключові слова: криза, кризова ситуація, соціально-психологічна підтримка, соціальний працівник, робота з молоддю

Основний зміст і результати дослідження: магістерська кваліфікаційна робота присвячена актуальній проблемі – підтримки молоді у кризових ситуаціях.

Соціально-психологічна підтримка має різні форми, включаючи емоційну, інструментальну, інформаційну допомогу. Емоційна спрямована на забезпечення почуття прийняття і безпеки. Вона допомагає молодим людям відчувати, що вони не самотні у своїх труднощах. Інструментальна допомога, така як практичні поради чи сприяння у вирішенні побутових проблем, допомагає зменшити стрес, пов'язаний з щоденними викликами. Інформаційна підтримка забезпечує доступ до ресурсів і знань, які допомагають усвідомлено ухвалювати рішення та будувати стратегії для подолання кризи.

Сучасні підходи до соціально-психологічної допомоги підкреслюють значення комплексного підходу. Наприклад, в Україні особливо актуальними

є програми, що спрямовані на подолання наслідків війни, адаптацію молоді до соціальних змін та навчання стресостійкості. Служби підтримки використовують методи кризової інтервенції, групові та індивідуальні консультації, а також технології, такі як чат-боти чи онлайн-платформи для допомоги в реальному часі.

У першому розділі *«Підтримка молоді в кризових ситуаціях»* здійснено генезу «криза», «кризовий стан», «кризова ситуація»; аналіз кризових ситуацій; схарактеризовано їх різновиди. Узагальнену характеристику кризових ситуацій та зроблено висновок щодо гострої необхідності реконструкції людиною власного життєвого світу, його простору, часу, а також підвищенні самооцінки, впевненості у власних силах. Особливу увагу приділено конструктивним аспектам особистісних криз, котрі виконують три головні функції: 1) усунення застарілих переконань і установок, які більше не відповідають реальності чи особистісним цілям; 2) створення умов для формування нових цінностей і життєвих орієнтирів, що сприяють особистісному зростанню; 3) перевірка на міцність існуючих переконань, які можуть стати основою для подальшого розвитку. Цінним вважаємо дослідження Дж. Майерсом і Дж. Холушем кризових ситуацій в організаціях та адаптацію їх на особистість.

Другий розділ *«Теоретичні основи надання соціально-психологічної підтримки молоді в кризових ситуаціях»* присвячено соціально-психологічній роботі у кризових ситуаціях з молоддю, особливостям надання соціально-психологічної підтримки у кризових ситуаціях. Особливу увагу приділено закордонному досвіду з питань соціально-психологічної підтримки в кризових ситуаціях.

Третій розділ *«Експериментальне дослідження з надання соціально-психологічної допомоги молоді у кризових ситуаціях»* розкриває Програму надання соціально-психологічної допомоги у заданих умовах та її ефективність; інтерпретацію та аналіз експериментального дослідження.

Робота має чітку структуру, містить змістовну теоретичну частину та виважений науково-методичний апарат дослідження, висновки до кожного розділу та загальні висновки. Автором дотримано логіки у викладі матеріалу.

Результати дослідження пройшли **апробацію** та знайшли відображення у 1 одноосібній публікації.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
Розділ 1. ПІДТРИМКА МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	8
1.1. Поняття кризових ситуацій та їх різновиди	8
1.2. Соціально-психологічна підтримка: визначення, засади, значення	18
Висновки до першого розділу	25
Розділ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	27
2.1. Соціально-психологічна робота у кризових ситуаціях з молоддю	27
2.2. Особливості надання соціально-психологічної підтримки у кризових ситуаціях	39
2.3. Закордонний досвід з питань соціально-психологічної підтримки в кризових ситуаціях	44
Висновки до другого розділу	50
Розділ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ МОЛОДІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	53
3.1. Програма надання соціально-психологічної допомоги у заданих умовах та її ефективність	53
3.2. Інтерпретація та аналіз експериментального дослідження	66
Висновки до третього розділу	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ	87

ВСТУП

Для збереження психічного здоров'я молоді в умовах кризових ситуацій необхідно розвивати та впроваджувати систему соціально-психологічної підтримки, психотерапевтичні методів та профілактичних заходів. Складовою системи збереження психічного здоров'я молоді також мають бути освітні заходи щодо основ психічного здоров'я та психологічних стратегій самопомоги. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни виступає одним із державних пріоритетів, спрямованих на подолання викликів, які стоять перед українським суспільством.

Вплив кризових ситуацій на психіку молодих людей досліджували як вітчизняні науковці: Омельченко Я. М., Хухлаєва О. В., Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О., так і зарубіжні: M. Eckert, Z. Efe, L. Guenther, S. Baldofski, K. Kuehne, R. Wundrack, J. Thomas, S. Saee, E. Kohls тощо.

Міжнародний комітет Червоного Хреста, ЮНІСЕФ, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та інші гуманітарні організації, здійснюють дослідження та збирають дані щодо психічного здоров'я молоді в умовах війни. Вони проводять аналіз впливу різних кризових та травматичних подій на молодь, а також розробляють програми та ініціативи з метою підтримки психічного благополуччя молоді. Відтак актуальність теми соціально-психологічної підтримки молоді, що пережила кризові ситуації є високою і тема дослідження є як ніколи на часі.

Соціально-психологічна підтримка молоді в кризових ситуаціях

Мета роботи – теоретичне обґрунтування, розробка, апробація програми соціально-психологічної підтримки молоді в кризових ситуаціях.

Для виконання поставленої мети визначено **завдання дослідження**:

1. З'ясувати сутність понять: «соціально-психологічна підтримка», «молодь», «кризова ситуація».

2. Обґрунтувати підходи, напрями, компоненти надання соціально-психологічної допомоги молоді у кризових ситуаціях

3. Узагальнити особливості надання соціально-психологічної підтримки молоді у кризових ситуаціях.

4. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність Програми соціально-психологічної підтримки молоді в кризових ситуаціях.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна підтримка.

Предмет дослідження – програма соціально-психологічної підтримки молоді в кризових ситуаціях.

Методи дослідження: теоретичний аналіз проблеми, констатуючий експеримент, тестування; методика Дембо-Рубінштейн; методика дослідження соціальної адаптованості; методика дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов); тест-опитувальник суб'єктивної локалізації контролю; опитувальник «Автономність – залежність особистості у навчальній діяльності» (Г. Пригніна).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1

ПІДТРИМКА МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Поняття кризових ситуацій та їх різновиди

Основною характеристикою світу, який є сприятливим для розвитку економічної теорії, вважаються рівновага та стабільність. Перша передбачає відсутність різких змін, конфліктів між старими і новими елементами системи. Стабільність асоціюється з процвітанням, упевненістю, стійкістю і спокоєм. Кожна система прагне досягти стабільного стану, уникаючи хаосу. Однак, згідно із законами діалектики, стабільність неможлива без існування її протилежності – хаосу та кризових явищ.

Стабільний стан і криза є антагоністичними, але водночас взаємозалежними елементами, що визначають динаміку розвитку будь-якої системи. Історія людства свідчить, що розвиток завжди супроводжувався подоланням кризових явищ, таких як епідемії, війни та втрати. На генетичному рівні людина має прагнення уникати подій, які викликають асоціації з кризами. Це прагнення формує стійкий інтерес до досягнення стабільності, проте кризи залишаються невід'ємною частиною розвитку соціально-економічних систем.

У сучасній науковій літературі відсутнє єдине загальновизнане визначення криз у розвитку соціально-економічних систем. У минулому існувала точка зору, згідно з якою кризи є притаманними лише капіталістичному способу виробництва і повинні бути відсутніми при соціалістичному ладі. Зокрема, було поширене уявлення про те, що у соціалістичній системі замість криз виникають лише «труднощі росту». Впродовж багатьох років це поняття мало більше ідеологічний, ніж реальний характер, впливаючи на економічну політику розвитку виробництва.

Фактично ж труднощі, що виникали на соціалістичних підприємствах, усувалися через втручання держави, яка не допускала банкрутства підприємств. При цьому поняття «банкрутство» як економічна категорія в

принципі було відсутнє в економічній системі соціалістичного типу. Держава брала на себе функцію регулювання, штучно підтримуючи стабільність, що часто виключало природний механізм розвитку через кризу.

Криза, з точки зору широкого підходу, є невід'ємною складовою розвитку системи, яка потребує як стабільності, так і періодичних переломів. Її слід розглядати як ключовий момент трансформації, що створює умови для переходу на новий рівень розвитку. Криза порушує стійкість системи, змінює її звичний стан, але водночас забезпечує радикальне оновлення та сприяє прогресу. Таким чином, стабільність і криза виступають двома сторонами однієї медалі, демонструючи закон єдності й боротьби протилежностей, де боротьба є умовою розвитку.

Криза тісно пов'язана з поняттям ризику, який впливає на підходи до ухвалення управлінських рішень. Відсутність передбачення кризових сценаріїв у процесі управління знижує гостроту сприйняття ризику, що може призводити до неочікуваних і значно складніших наслідків як у кризових ситуаціях, так і в умовах звичайних управлінських помилок.

Водночас криза може бути переосмислена в іншому контексті – як фактор, що стимулює адаптацію, інновації та вдосконалення методів управління. Такий підхід дозволяє зробити кризи передбачуваним і, відповідно, керованим елементом розвитку організації, що забезпечує її стійкість у довгостроковій перспективі. Підсумовуючи вищевикладене дамо характеристику поняття «криза» (див. табл. 1.1).

Як видно з таблиці 1.1. криза, в основному, визначається як «різка зміна звичайного стану речей; злам, загострення становища, різкий перелом або занепад» [51-54].

У контексті нашого дослідження криза – непередбачувана, неочікувана ситуація, яка загрожує життєдіяльності особистості при обмеженому часі для прийняття рішень.

Визначення поняття «криза»

№ пор.	Визначення	Джерело
1	(грец. κρίσις – рішення; поворотний пункт) – розлад, занепад, загострення (політичних, економічних, соціальних) суперечностей, а також переломний момент хвороби, коли стан хворого поліпшується чи погіршується	Криза // Українська мала енциклопедія : 16 кн. : у 8 т. / проф. Є. Онацький. Накладом Адміністрації УАПЦ в Аргентині. 1960. Т. 3, кн. VI : Літери Ком – Ле. С. 762-763 [51]
2	загострення політичних, економічних, соціальних та інших протиріч; переломний момент хвороби, коли стан хворого покращується або погіршується	Криза // Енциклопедія сучасної України / ред. кол.: І. М. Дзюба [та ін.] ; НАН України, НТШ. К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2014. Т. 15 : Кот – Куз. 711 с. [52]
3	1. Різка зміна звичайного стану речей; злам, загострення становища, різкий перелом або занепад. 2. К. економічна – надвиробництво товарів, послуг, що призводить до загострення економічних суперечностей. 3. К. політична – загострення, безвихідь у розв'язанні політичних конфліктних ситуацій. 4. К. енергетична – зумовлена відставанням виробництва енергоресурсів від зростаючого обсягу загального енергоспоживання. 5. мед. Переломний момент хвороби, коли стан хворого поліпшується чи погіршується. 6. розм. Гостра нестача чогось; крах, розрив, банкрутство.	Словник іншомовних слів. URL: https://www.jnsm.com.ua/cgi-bin/u/book/sis.pl?Article=10525&action=show [53]
4	1) Різка зміна звичайного стану речей; злам, загострення становища. Душевна криза. 2) Періодичне перевиробництво товарів, що призводить до різкого загострення всіх суперечностей економіки країни: скорочення виробництва, розладу кредитних і грошових відносин, банкрутства фірм, масового безробіття і зубожіння населення. Промислова криза. Біржова криза – масовий розпродаж акцій та облігацій на фондовій біржі, спричинений різким падінням курсу цінних паперів. Валютна криза – різкі коливання валютних курсів,	Криза // Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. 5-те вид. К. ; Ірпінь : Перун, 2005. / Голов. ред. В. Т. Бусел, редактори-лексикографи: В. Т. Бусел, М. Д. Василега-Дерибас, О. В. Дмитрієв, Г. В. Латник, Г. В. Степенко. К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 2-ге вид. 1728 с. [54]

<p>девальвація та ревальвація валют тощо. Грошово-кредитна криза – порушення грошового обігу внаслідок інфляційних процесів у країні. Екологічна криза – ситуація, що виникає в екологічних системах внаслідок порушення рівноваги під впливом стихійних природних явищ або внаслідок впливу антропогенних чинників. Економічна криза – відносно надвиробництво товарів, які не знаходять збуту внаслідок обмеженості платоспроможного попиту населення. Фінансова криза – глибокий розлад фінансової системи держави. 3) мед. Переломний момент під час хвороби, після якого стан хворого відразу поліпшується або погіршується; характеризується відповідно раптовим зниженням або підвищенням температури тіла. 4) Гостра нестача чого-небудь. Паливна криза. Ідейна криза. Урядова криза – зміна уряду в зв'язку з утратою підтримки з боку парламенту.</p>	
---	--

У сучасній науковій літературі, де розглядаються поняття кризи, кризових станів до цього часу відсутні визначення загальних положень, понять, термінології. Звичним є поділ кризових ситуацій на три групи:

1. Криза у великих групах (соціумі, громадських системах). Як правило, це політичні, ідеологічні, економічні, національні (расові, етнічні) кризи, які досліджують у рамках політології, конфліктології великих груп, соціології.

2. Криза в малих соціальних групах/системах (сімейні кризи, кризи в колективах).

3. Криза особистості. У цьому контексті кризу визначаємо як природну, природовідповідну (вікову та екзистенціальну) або природоневідповідну (антропогенну, техногенну, соціогенну) перешкоду на життєвому шляху особистості.

Отже, особистісна криза може бути визначена як психологічний стан максимальної дезінтеграції (на внутрішньопсихічному рівні) та дезадаптації (на соціально-психологічному рівні) особистості, що виражається у втраті основних життєвих орієнтирів (цінностей, базової мотивації, поведінкових патернів), тобто звичного існування.

Криза за своїм змістом може бути критерієм діагностики ступеню зрілості особистості. На думку Б. Братуся, легка адаптація до кризової ситуації – показник незрілості особистості в емоційному та мотиваційному планах, вказує на відсутність стабільної ієрархії ціннісних орієнтацій [3]. Р. Мей теж аналізує пізнавально-діагностичну функцію кризи – як явища, що дає можливість пізнати себе краще і звільнитися від зовнішніх догм. За О. Хухлаєвою, кризові стани більш виражені у людей з високим рівнем культури і здатністю до самоаналізу [11].

Більшість дослідників відмовляються трактувати кризу однозначно – або як позитивне, або як негативне явище. Цей вибір і є вибір між позитивним і негативним шляхом розвитку кризи. Одне можна сказати напевне, що подібні явища викликають розбалансування більшості структур особистості, але завжди є альтернатива розвитку – прогресивна або регресивна. Зокрема, Є. В. Рамзина вважає, що кризи мають одночасно і позитивні, і негативні наслідки, і різниця в тому, чому врешті надасть перевагу індивід. При домінуванні негативних наслідків звужується смислоутворюючий чинник та порушується цілісність особистості, а при позитивному особистість виходить на новий рівень розвитку зі збагаченим досвідом. Під час кризи переоцінюються переконання і світогляд. Цей процес відбувається за допомогою рефлексії, але Т. Титаренко не виключала впливу випадкового чиннику (флуктуацій), який задає переорганізацію проблемного поля.

Процес аналізу альтернатив завершується після визначення нової домінуючої ціннісної орієнтації, а, отже, змінюється і сама особистість. Вирішення кризової альтернативи викликає приплив нових сил, сприяє оволодінню новими сферами діяльності, підвищенню мотивації досягнення,

тобто дається новий поштовх до розвитку особистості, своєрідне «оновлення» її резервів.

Т. Титаренко (2010) виділяє чотири типи подібних ситуацій: критичні, кризові, екзистенціальні й термінальні. Основою для цієї типологізації, на нашу думку, можна вважати той рівень реальності, повноцінне здійснення якого за уявленням людини стає неможливим:



Рис. 1.1 – Класифікація кризових ситуацій за Т. Титаренко

В усіх чотирьох типах ситуацій проявляється більш-менш гостра необхідність реконструкції людиною свого життєвого світу, його простору й часу, а також зниження самооцінки, впевненості у власних силах. Причому вже в процесі переживання можлива трансформація одного типу ситуації в інший. Р. Загайнов подає іншу класифікацію кризових ситуацій (див. рис. 1.2).

Кожна кризова ситуація характеризується індивідуальними і властивими лише їй ознаками. Відповідно, використовуються різні види допомоги й обираються різні профілактичні заходи. Інтервенція, або втручання в кризу, здійснюється після певних ознак, виходячи з її особливостей.

На відміну від травматичних криз, коли серйозна психологічна травма пов'язана з травматичною ситуацією (вони можуть бути нетривалими, але дуже інтенсивними за дією: автомобільна аварія, зґвалтування та ін., або тривалими, чи такими, що регулярно повторюються: бойові дії, повторюване

фізичне насильство та ін.), кризи розвитку й життєві кризи розгортаються протягом певного періоду.



Рис. 1.2 – Класифікація кризових ситуацій за Р.М. Загайновим

У якості стресора у таких випадках виступає травматична стресова подія, яка характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю. Ця подія часто пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства; вона несе людині абсолютно нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід. Травматична подія або переживається особисто, або людина стає свідком такої події, або отримує звістку про важку фізичну травму чи смерть близької людини.

У типових випадках тривалість психологічної кризи обмежується строком від одного до шести тижнів. Позитивний результат психологічної кризи сприяє підвищенню адаптаційного рівня індивіда, включаючи його здатність протистояти кризам у майбутньому.

Умовно стан кризи можна поділити на декілька стадій:

- 1) розвиток кризової проблематики;
- 2) стадія розвитку кризи;
- 2) пік проблеми;
- 3) криза.

Розкриємо більш детально вказані стадії.

Розвиток кризової проблематики. Існують два варіанти такого розвитку.

Накопичення невирішених, другорядних проблем врешті-решт досягає кризової точки, а незначна остання проблема зазвичай є тією краплею, яка переповнює чашу терпіння.

Людина чекає важливої, центральної події, якої неможливо уникнути насправді або за її уявленнями. У процесі наближення цієї події розвивається криза. Прикладами такого варіанту розвитку кризової проблематики є наближення важливого іспиту, який необхідно скласти, щоб продовжити навчання; важка хворобу з передбачуваним смертельним результатом; настання менопаузи; період, коли діти залишають рідну домівку; вихід на пенсію.

На стадії розвитку кризи людина постійно думає про те, що проблема посилюється, вона згадує про неї часто й мимоволі. Як наслідок, можуть виникати тривожні симптоми: відчуття сильного страху, серцебиття, розлади сну. Подія, що наближається, приймає неясний контур у вигляді непереборного бар'єра або невідвортної загрози.

Пік проблеми. Страх перед важкістю проблеми може бути настільки сильним, що, коли вона досягає свого піку, у людини не залишається психологічних ресурсів. Вирішальна ситуація – іспит, смерть, розлучення, втеча з дому, втрата роботи тощо – справляє величезний тиск на людину, яка вже вичерпала велику частину своїх психологічних сил.

Криза (після події). Оскільки для кризи характерне відчуття нестерпності того, що відбувається, людина напружує всі свої сили, щоб якимсь чином змінити ситуацію, вирішити проблему всіма можливими способами. Якщо ж кризова ситуація набула травмуючого характеру, така криза схожа на травматичну. Криза є в буквальному розумінні «поворотним пунктом». Вона може привести або до вирішення проблеми, набуття нового досвіду, розвитку особистості, або до розвитку хвороби, регресії, стагнації.

Можна говорити про рівні (чи глибину) криз:

- поверхнева,
- середня
- глибока.

Погоджуємось з науковцями про те, що навіть найнебезпечніша для особи криза розпочинається власне як поверхнева, і коли відноситися до себе та наявної ситуації обережно, то до третьої стадії людина не дійде! Як і тілесні захворювання слід лікувати на початку їх виникнення, не дозволяти їм перейти у хронічне захворювання, так і життєві кризи, які є хворобою душі, вкрай важливо не упустити! Загально відомим є те, що з плином часу є набагато важче віднайти у собі сили, щоб боротися, змінюватися, долати проблеми.

Питання неминучості кризи в процесі розвитку особистості залишається дискусійним. Згідно з психологічною теорією циклічності розвитку, особистісне зростання передбачає подолання кризових етапів, які створюють передумови для переходу на новий рівень самоусвідомлення та самореалізації. Однак у деяких випадках криза може стати завершальною стадією, що перешкоджає подальшому розвитку, залишаючи людину у стані застою чи внутрішнього конфлікту. Це породжує дилему конструктивного чи деструктивного характеру кризи в житті особистості. З одного боку, криза може супроводжуватися внутрішніми конфліктами, відчуттям розгубленості та стресом, але з іншого боку, вона здатна стати рушійною силою для переосмислення життєвих цілей і пріоритетів. У сучасній психологічній науці все більша увага приділяється конструктивним аспектам особистісних криз.

Зокрема, кризи виконують три ключові конструктивні функції:

1. Усунення застарілих переконань і установок, які більше не відповідають реальності чи особистісним цілям.
2. Створення умов для формування нових цінностей і життєвих орієнтирів, що сприяють особистісному зростанню.
3. Перевірка на міцність існуючих переконань, які можуть стати основою для подальшого розвитку.

Вивчаючи праці Дж. Майерса і Дж. Холуша [48], які досліджували кризові ситуації в організаціях та на підприємствах, нами було адаптовано напрацювання авторів до особистісних криз, а також виокремлено сім потенційних переваг таких ситуацій:

1. Формування нових лідерських якостей, що допомагають ефективніше долати труднощі.
2. Прискорення внутрішніх змін, до яких людина неохоче звертається у стабільних умовах.
3. Усвідомлення існуючих проблем, які раніше ігнорувалися, що дозволяє глибше зрозуміти себе.
4. Перерозподіл внутрішніх ресурсів, таких як час, енергія чи увага, відповідно до нових потреб.
5. Реалізація нових стратегій мислення та поведінки, які дозволяють адаптуватися до змін.
6. Розробка механізмів раннього попередження стресових ситуацій, що підвищують психологічну стійкість.
7. Формування нових конкурентних переваг, таких як підвищена емоційна інтелігентність чи здатність швидко адаптуватися до змін.

Криза також може розглядатися як точка біфуркації – переломний момент, який відкриває можливості як для конструктивних змін, так і для стагнації чи регресу [49]. Англійський дослідник С. Буз (1993) стверджує, що особистісна криза є не стільки проблемою, скільки «відкриттям нових можливостей і звільненням інноваційного потенціалу» [50, с. 1].

Таким чином, криза особистості може стати не лише джерелом труднощів, але й каталізатором саморозвитку, сприяючи усвідомленню власних цінностей, перегляду життєвих орієнтирів і формуванню нових стратегій адаптації. Однак реалізація конструктивного потенціалу кризи залежить від здатності людини прийняти ситуацію, рефлексувати над власним досвідом і вживати свідомих дій для подолання труднощів.

Кризова ситуація характеризується гострим емоційним станом, який переживає людина, що виникає при блокуванні цілеспрямованої її життєдіяльності, як дискретний момент розвитку особистості. У процесі подолання кризової ситуації людина може набути нового досвіду, розширити діапазон адаптивних реакцій. З іншого боку, у тому випадку, якщо людина схильна реагувати на неї дезадаптивними способами, криза може поглибитися, а хворобливий стан – посилитися.

Кризові ситуації розрізняються за масштабом змін життя людини, швидкістю виникнення, тривалістю існування, гостротою емоційного переживання суб'єктом та за обсягом наслідків.

На різних етапах життєвого шляху людина стикається з кризовими ситуаціями, які можуть спровокувати особистісну (екзистенціальну) кризу. У деяких випадках можна виявити події, що служать для неї пусковим механізмом, такі як нещасний випадок, операція, отримане в результаті травми каліцтво. Це можуть бути також ситуації, пов'язані зі смертю близької людини, переживанням різного роду втрат, утратою сім'ї або роботи; кризи, викликані розлукою, самотністю, невиліковною хворобою, зміною соціального статусу та ін.

Тривалість кризового стану видозмінюється від 3-х – 4-х тижнів до 2-х-3-х місяців, після чого їхні вияви редукуються, та встановлюється новий ступінь соціальної та психологічної адаптації, подекуди більш низьким, аніж у попередній кризі [11].

Отже, причинами кризової ситуації можуть виступати як суб'єктивні, так і об'єктивні чинники. Якщо спроба подолання кризової ситуації є невдалою, то поступово розвиваються в сторону ускладнення фази (стадії) кризи.

1.2. Соціально-психологічна підтримка: визначення, засади, значення

Соціально-психологічна підтримка – система цілеспрямованих заходів, спрямованих на покращення емоційного стану особистості або групи,

розвиток їхніх внутрішніх ресурсів і створення умов для соціальної адаптації та інтеграції. Вона забезпечує допомогу людям, які стикаються з життєвими труднощами, кризами, стресами чи потребують підтримки в складних соціальних умовах. Головна мета соціально-психологічної підтримки полягає у зміцненні психологічного благополуччя особистості, її адаптації до життєвих змін та підвищенні стійкості до зовнішніх викликів.

Ефективність соціально-психологічної підтримки базується на дотриманні низки принципів:

1. *Індивідуальний підхід*. Кожна людина унікальна, тому методи підтримки повинні враховувати її особистісні характеристики, потреби, життєві обставини та соціальний контекст.

2. *Комплексність*. Підтримка охоплює емоційні, когнітивні, соціальні та фізичні аспекти функціонування особистості, забезпечуючи цілісний підхід до вирішення проблем.

3. *Довірливість і конфіденційність*. Забезпечення приватності та створення безпечного простору для відкритого спілкування сприяють формуванню довірливих стосунків між клієнтом і фахівцем.

4. *Активна співпраця*. Соціально-психологічна підтримка базується на партнерстві між клієнтом і фахівцем, що передбачає активну участь клієнта у процесі подолання труднощів.

5. *Орієнтація на ресурси*. Основна увага приділяється виявленню та активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, які допомагають долати кризи та труднощі.

Соціально-психологічна підтримка виконує також і низку важливих функцій, які мають як індивідуальний, так і соціальний вимір. Так, *емоційна стабілізація* допомагає знижувати рівень тривожності, долати стрес, інші негативні емоційні прояви, що сприяє покращенню психологічного стану особистості. У складних життєвих ситуаціях, таких як переїзд, втрата близьких чи професійні зміни, підтримка сприяє швидшій *адаптації до нових умов життя*. *Покращення міжособистісних стосунків* відбувається у процесі

роботи над конфліктами, що допомагає зміцнювати стосунки в сім'ї, колективі чи більш широкому соціальному середовищі. Підвищення самооцінки сприяє формуванню впевненості у власних силах, усвідомленню своїх сильних сторін і можливостей для досягнення поставлених цілей. Завдяки своєчасному втручанню підтримка (*попередження психологічних розладів*) допомагає уникнути розвитку серйозних психічних розладів або поглиблення існуючих проблем. Для людей, які переживають кризи або перебувають у складних життєвих обставинах, підтримка сприяє їх поверненню до активного соціального життя та *інтеграції* у суспільство.

Таким чином, соціально-психологічна підтримка є важливим інструментом, що забезпечує емоційне благополуччя, соціальну адаптацію та інтеграцію особистості. Вона допомагає людям долати життєві труднощі, сприяє їхньому гармонійному розвитку та формуванню стійкості до викликів сучасного світу. Завдяки комплексному підходу, індивідуалізації та орієнтації на ресурси, соціально-психологічна підтримка стає невід'ємною складовою системи допомоги, яка забезпечує розвиток як окремих осіб, так і суспільства в цілому.

Людині, яка перебуває в кризовому стані, набагато важче формулювати думки й обговорювати ділові проблеми. Сильні емоції та завантаженість психічних процесів терміновими подіями знижують здатність до ясного мислення. Імпульсивні дії під час кризи нерідко створюють проблеми, з якими особистість зіткнеться в майбутньому. Іноді люди в стані кризи продовжують намагатися вирішувати відповідальні та складні завдання, а потім переживають почуття пригніченості через невдачу, провал, розглядаючи їх як ознаку особистої слабкості.

Частим у ситуації кризи буває і почуття гніву, спрямоване на себе, на іншу людину, або на ситуацію. Гнів включається у будь-яку кризу, викликану втратою, приниженням чи образою. Проте гнів часто «захований» за іншими сильними емоціями, а також може іноді переживатися як заміщення тих емоцій, що зачіпають людську гідність (страх, сором або провина).

Виникнення гніву в кризовій ситуації часто зумовлює розвиток подій від поганого до гіршого.

Під час кризи людина часто переживає протиріччя, викликане внутрішньою боротьбою між потребою в незалежності й відчуттям своєї залежності від інших, потребою в допомозі.

Усі ці почуття негативно впливають на самооцінку й роблять людину, яка опинилася в кризовій ситуації, дуже вразливою. Саме зниження самооцінки та підвищена вразливість дають підстави описувати кризу як небезпечний для особистості стан.

Проте криза не завжди справляє лише деструктивний вплив, у ній можуть також відкриватися нові можливості. Серед способів допомоги у соціально-психологічному сенсі у кризових ситуаціях можна виокремити:

- соціально-психологічний супровід кризової особистості,
- кризове втручання,
- кризову психотерапію,
- кризове психологічне консультування,
- телефонне консультування.

Соціально-психологічна підтримка охоплює широкий спектр заходів, спрямованих на поліпшення психічного здоров'я через надання емоційної, інструментальної та інформаційної підтримки. Перерахуємо складові соціально-психологічної підтримки і потім дослідимо їх детальніше.

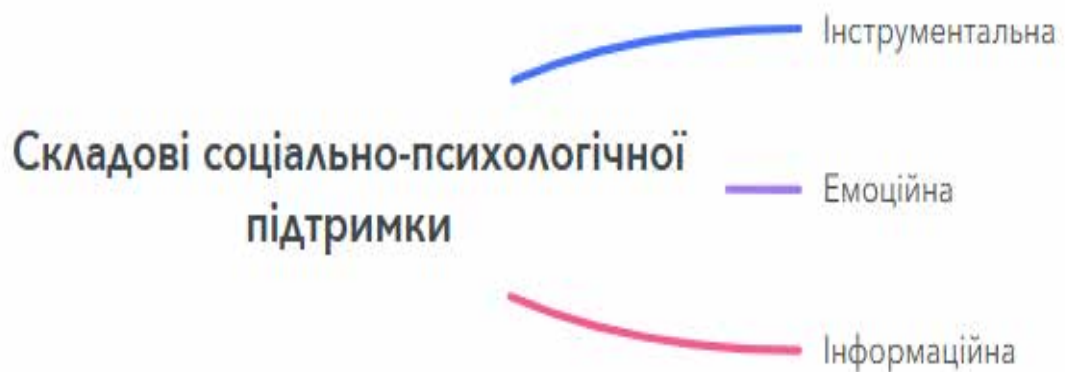


Рис. 1.3 – Складові соціально-психологічної підтримки

Емоційна підтримка відіграє важливу роль у зміцненні психологічного благополуччя молоді, сприяючи відчуттю зрозумілості, цінності та прийняття, що підвищує самооцінку. Відчуття співчуття та розуміння з боку інших знижує соціальну ізоляцію, особливо актуальну серед молоді в умовах сучасних соціальних викликів. Крім того, емоційна підтримка сприяє розвитку навичок емоційної регуляції, допомагаючи молоді ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та емоційними труднощами.

Інструментальна підтримка забезпечує практичну допомогу в розв'язанні життєвих проблем, таких як навчання, пошук роботи та побутові питання, що сприяє зниженню стресу та покращенню функціонування у повсякденному житті. Вона підвищує ефективність досягнення особистих і професійних цілей, що сприяє загальному відчуттю успіху та самозадоволення. Крім того, отримуючи конкретну допомогу, молоді люди здобувають нові навички, які можуть застосовувати у майбутньому, підвищуючи свою автономію та здатність до самостійного розв'язання проблем.

Інформаційна підтримка відіграє важливу роль у підтримці усвідомлених та обґрунтованих рішень серед молоді у складних життєвих ситуаціях, сприяючи зниженню ризику помилок та неефективних вирішень. Цей процес сприяє підвищенню самостійності шляхом розвитку критичного мислення та здатності аналізувати інформацію. Забезпечення доступу до різноманітних ресурсів і послуг дозволяє молоді ефективно використовувати наявні можливості для розв'язання власних проблем та досягнення поставлених цілей.

Емоційна, інструментальна та інформаційна підтримка виділені через їхню всебічну роль у зміцненні психічного здоров'я молоді. Кожен з цих видів підтримки відповідає на специфічні потреби молодих людей і сприяє їхньому психологічному благополуччю, ефективності у розв'язанні життєвих проблем та здатності приймати обґрунтовані рішення. Разом вони забезпечують комплексний підхід до підтримки психічного здоров'я, допомагаючи молоді

успішно адаптуватися до викликів сучасного світу та досягати гармонійного розвитку.

Супровід – особлива форма пролонгованої соціально-психологічної патронажу. Патронаж – цілісна та комплексна система соціальної підтримки і психолого-педагогічної допомоги, що надається в рамках діяльності соціально-психологічних служб. На відміну від корекції він припускає не «виправлення недоліків і переробку», а пошук ресурсів особистості, опору на власні можливості та створення на цій основі психологічних, соціальних і педагогічних умов для відновлення продуктивних зв'язків зі світом людей. Соціально-психологічний супровід умовно можна поділити на три етапи:

- діагностично-аналітичний (є основою для постановки мети);
- власне діяльнісний (відбір і застосування методичних засобів);
- контрольно-аналітичний (аналіз кінцевих і проміжних результатів, що дозволяє коригувати хід роботи).

Виокремлюють принципи соціально-психологічної допомоги людям у кризових ситуаціях. Зокрема, до них відносять:

- гуманізм,
- повага до особистості,
- допомога молодій людині, дитині незалежно від національності, походження, соціального статусу, сфери зайнятості, місця проживання, віросповідання;
- партнерство і взаємна довіра, добровільність звертання за допомогою, поважання особистої свободи клієнта;
- конфіденційність, збереження таємниці, використання лише тих фактів і даних, які необхідні для надання допомоги;
- оскарження дій працівників соціальної служби, якщо вони відмовляються допомогти, виявляють непрофесійність й неповагу до клієнта; безкоштовність (доступність цін).

Кризове втручання (інтервенція) визначається як екстрена і невідкладна психологічна швидка допомога, спрямована на повернення людини до адаптивного рівня функціонування, запобігання психопатології, зниження негативної дії травматичної події. Завданнями такого способу є:

- 1) зняття симптомів;
- 2) відновлення докризового рівня функціонування;
- 3) усвідомлення тих подій, які приводять до стану дисбалансу;
- 4) виявлення внутрішніх ресурсів клієнта, його сім'ї та різних форм допомоги ззовні для подолання кризи.

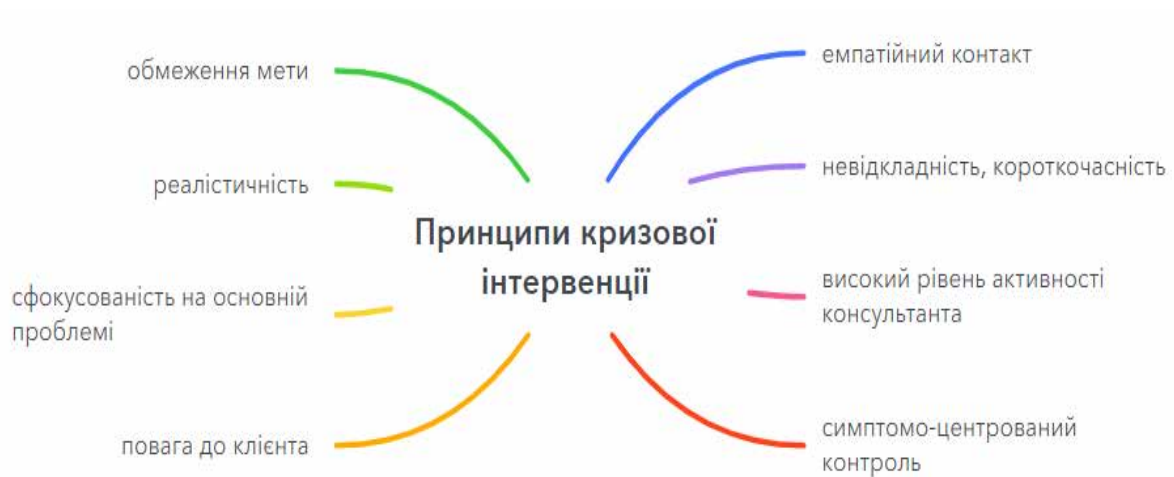


Рис. 1.4 – Принципи кризової інтервенції

Кризова психотерапія – психотерапевтична допомога людям, які знаходяться в кризовому стані. При цьому такий варіант кризового втручання обирається лише тоді, коли людина знаходиться не просто у кризовому стані, а в ситуації «патологічної кризи».

Кризове психологічне консультування – це професійна допомога клієнту в пошуку вирішення проблемної ситуації. Його метою і завданнями є:

- емоційна підтримка й увага до переживань клієнта;
- розширення свідомості та підвищення психологічної компетентності;
- зміна ставлення до проблеми (від «глухого кута» до «вибору рішення»);
- підвищення стресової та кризової толерантності;

- розвиток реалістичності та плюралістичності світогляду;
- підвищення відповідальності клієнта і вироблення готовності до творчого освоєння світу.

Телефонне консультування – це телефонна допомога для людей в кризовому стані. Телефонна психотерапевтична бесіда обов'язково включає два елементи: емпатійне слухання і власне психокорекційну роботу.

Психологічний дебрифінг є формою кризової інтервенції, особливим чином організованим обговоренням у групах людей, що спільно пережили стресову, кризову подію. Метою є мінімізація психологічних страждань. Вона визначає і завдання дебрифінгу:

- «опрацьовування» негативних вражень, реакцій і відчуттів;
- когнітивна організація досвіду, що переживається (усвідомлення травматичної події, реакцій і симптомів, які її супроводжують і нею викликані); зниження індивідуальної та групової напруги;
- зменшення уявлень про унікальність і патологічність власних відчуттів і реакцій;
- нормалізація станів/самопочуття (поява можливості обговорити кризову ситуацію та поділитися один з одним своїми переживаннями);
- мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів і посилення групової підтримки, солідарності та розуміння;
- підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути через декілька днів чи тижнів;
- визначення засобів подальшої допомоги та інформування учасників групової дискусії, куди і до кого можна звернутися у разі потреби.

Висновки до першого розділу

Основними об'єктивними чинниками є: підвищене навантаження; вихід за рамки зручної чи прийнятної даному суб'єктові інтенсивності взаємодії з зовнішнім оточуючим середовищем; бар'єри на шляху задоволення наявних

потреб, досягнення поставленої мети та ефективно вирішення власних завдань; втрата близьких родичів, хвилювання за близьких та родичів, отримані фізичні й психологічні травми, втрата умов, вкрай потрібних для нормальних життя і діяльності чи для повноцінного самореалізування й розкриття потенцій особи.

Також причинами виникнення кризового стану є наступні детермінанти середовища: значні зміни у соціальному та культурному середовищі; стресові ситуації, котрі є викликаними ситуаціями, які є небезпечними для життя; наявні фізичні бар'єри.

Якщо зусилля подолати кризову ситуацію є невдалими, тоді розвиваються наступні три фази кризи: фаза первинного зросту напруги; фаза подальшого зросту напруги; фаза підвищення тривоги і депресії; За умови наявності достатнього психологічного потенціалу особистості можна говорити також про фазу відновлення. Типовими ознаками (чи наслідками) кризи є порушення сну, почуття втоми після пробудження, порушення апетиту і травлення, загострення хронічних захворювань та виникнення нових (гіпертонія, виразка, цукровий діабет, мігрень тощо).

Водночас, фізична й психічна втомлюваність без виняткових для цього обставин, безсилля, апатія, м'язове напруження, часті мігрені, болі в спині, шії і плечах. Також може порушуватися протікання пізнавальних психічних процесів, уваги. Доросла людина може втрачати інтерес до сексуальних стосунків, до професійної діяльності, до новизни.

Найбільш типовими емоційними реакціями під час стану кризи є тривожність, страх, гнів, сором, провина, депресія. А найбільш характерними поведінковими реакціями може бути активізація таких механізмів захисту психіки як заперечення, витіснення, проекція та ізоляція, подеколи власна реакція на існуючу подію спричиняє більшу шкоду, ніж сама подія.

Розділ 2

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Соціально-психологічна робота у кризових ситуаціях з молоддю

Сучасні вимоги до соціальної роботи з молоддю спрямовані на активізацію життєвих зусиль і можливостей у подоланні життєвих криз, створення необхідних соціальних умов (фінансових, матеріальних, професійних, побутових) для нормальної життєдіяльності особистості [8].

У використанні соціальної допомоги молоді також використовують такі підходи, як: коригування відхилень у поведінці на основі індивідуально-диференційованого підходу; введення у практику роботи психолого-педагогічного інструментарію з метою вивчення особливостей поведінки особистості, її близького оточення, у тому числі емпіричних даних, що характеризують ступінь соціальної дезадаптації; надання кваліфікованої допомоги у формуванні системи взаємин, моральних цінностей, що сприяють природній соціалізації; використання методів психоконсультативної та психотерапевтичної роботи з підлітками, сім'єю, подружжям з метою полегшення соціальної ситуації, розв'язання побутових і шкільних конфліктів, корекції педагогічної позиції батьків.

Зміст соціальної допомоги полягає у цільовій реалізації програм діяльності служб у системі соціальної роботи з молоддю: робота з сім'єю, розв'язання конфліктів між подружжям чи у стосунках із дітьми, а також проблем освіти, працевлаштування, організації культурно-дозвільневої діяльності, охорони здоров'я.

До напрямів соціальної допомоги молоді відносимо:

– *підтримку життєвого рівня дітей і молоді*. Соціальна допомога молоді є важливою складовою державної та громадської підтримки, спрямованою на створення сприятливих умов для розвитку, реалізації потенціалу та забезпечення гідного рівня життя дітей і молоді. Одним із

ключових напрямів цієї підтримки є підтримка життєвого рівня дітей і молоді, що охоплює комплекс заходів для задоволення їхніх базових потреб і забезпечення соціального захисту. Так, до основних аспектів підтримки життєвого рівня відноситься: 1) матеріальна підтримка (надання адресної фінансової допомоги малозабезпеченим сім'ям, де виховуються діти та молодь, для забезпечення їхніх базових потреб (харчування, одяг, освіта, медицина); стипендії, гранти та інші форми підтримки для дітей і молоді, які перебувають у складних життєвих обставинах або демонструють високі досягнення в навчанні чи творчій діяльності); 2) забезпечення доступу до якісної освіти (реалізація програм, спрямованих на зниження соціальної нерівності у доступі до освіти, включаючи підтримку дітей із сільської місцевості, внутрішньо переміщених осіб, дітей з особливими освітніми потребами; забезпечення безкоштовного або пільгового доступу до навчальних матеріалів, харчування та транспорту для учнів і студентів); 3) медичне забезпечення (надання доступу до якісних медичних послуг, включаючи профілактику, лікування та реабілітацію; реалізація програм психологічної підтримки для дітей і молоді, які стикаються зі стресовими ситуаціями чи потребують реабілітації після травматичних подій); 4) підтримка молодіжного працевлаштування (створення можливостей для професійного навчання, отримання навичок і першого робочого досвіду; запровадження програм стажування, пільгового працевлаштування або надання субсидій роботодавцям для створення робочих місць для молоді); 5) соціальна інтеграція (забезпечення умов для участі молоді у соціальному, культурному та громадському житті; підтримка дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, та молоді з інвалідністю через програми наставництва, професійного супроводу та соціалізації; житлові програми включають в себе: надання доступу до соціального житла або програм підтримки молодих сімей у придбанні житла, а також забезпечення тимчасового проживання для молоді, яка опинилася в складних життєвих обставинах. Особливого значення набуває підтримка життєвого рівня дітей і

молоді, що дозволяє: зменшити соціальну нерівність і забезпечити рівні можливості для розвитку; покращити якість життя молоді, що сприяє зниженню рівня бідності серед цієї категорії населення;

– *створення сприятливих умов для формування активного й здорового молодого покоління, здатного інтегруватися в соціум і робити свій внесок у розвиток суспільства.* Таким чином, підтримка життєвого рівня дітей і молоді є ключовим напрямом, який забезпечує соціальну стабільність і сприяє довгостроковому розвитку країни через інвестування в майбутнє покоління.

– *надання державної допомоги, пільг та інших видів підтримки малозабезпеченій молоді, молодій сім'ї, сім'ї, яка виховує дитину-інваліда, у тому числі тим, хто опікує сироту,* є важливим напрямом державної політики, спрямованим на зменшення соціальної нерівності та забезпечення базових потреб вразливих категорій населення. Особлива увага приділяється малозабезпеченій молоді, молодим сім'ям, сім'ям, які виховують дітей з інвалідністю, а також опікунам дітей-сиріт. До основних її форм відносимо: 1) *фінансову підтримку.* Так, адресна державна допомога малозабезпеченим сім'ям забезпечує базовий рівень доходу сім'ї, виходячи з соціальних стандартів; фінансова підтримка при народженні дитини спрямована на забезпечення первинних потреб новонародженого та створення сприятливих умов для розвитку дитини; щомісячні виплати на дітей з інвалідністю спрямовані на часткове покриття витрат, пов'язаних із доглядом, реабілітацією та лікуванням; 2) *пільги для молодих сімей* передбачають: знижки на оплату комунальних послуг для малозабезпечених сімей; доступ до пільгового або безкоштовного медичного обслуговування; спрощений доступ до програм соціального житла або пільгового кредитування для придбання власного житла; 3) *підтримка сімей, які виховують дітей з інвалідністю* забезпечує надання: безкоштовних реабілітаційних послуг, спеціального навчання та інклюзивної освіти; технічних засобів реабілітації (наприклад, візків, слухових апаратів тощо); додаткових днів оплачуваної відпустки або скороченого робочого дня для осіб, які доглядають за дітьми з інвалідністю; 4)

підтримка опікунів дітей-сиріт включає в себе: щомісячні соціальні виплати на утримання дитини; надання пріоритетного доступу до освітніх програм і медичних послуг; пільги на сплату податків для опікунів; 5) інші види соціальної підтримки можуть передбачати: соціальний супровід фахівців соціальних служб, які допомагають сім'ям у складних життєвих обставинах отримати доступ до програм підтримки та адаптуватися до змін; у процесі психологічної допомоги можна отримати безкоштовні консультації для членів сімей, які потребують підтримки в умовах стресу чи кризи; не аби якого значення набувають й освітні гранти та стипендії для дітей з інвалідністю, дітей-сиріт або молоді з малозабезпечених сімей.

Виходячи з вищевказаного можна констатувати, що соціальна допомога малозабезпеченій молоді, молодим сім'ям і сім'ям, які виховують дітей з інвалідністю, забезпечує базовий рівень соціальної справедливості, сприяє покращенню умов життя цих категорій населення та їхній інтеграції в суспільство.

Ця підтримка не лише дозволяє подолати матеріальні труднощі, але й забезпечує можливість для всебічного розвитку дітей, створює умови для їхнього соціального включення та гарантує реалізацію основних прав на освіту, здоров'я та соціальний захист.

Таким чином, державна допомога, пільги та інші форми соціальної підтримки є важливим інструментом у боротьбі з бідністю, дискримінацією та соціальною ізоляцією, забезпечуючи рівність можливостей і підтримку для тих, хто цього найбільше потребує.

— *матеріальне забезпечення у разі тимчасової або постійної втрати працездатності.* До основних її форм можна віднести: 1) державну соціальну допомогу, а саме допомогу по тимчасовій непрацездатності (у разі хвороби чи травми молоді люди отримують виплати, які компенсують втрату доходу під час періоду відновлення працездатності) та соціальну пенсію по інвалідності (для молоді, яка втратила працездатність через серйозні захворювання чи травми, надаються щомісячні виплати, розмір яких визначається залежно від

ступеня втрати працездатності); 2) матеріальну допомогу в кризових ситуаціях (адресна допомога: виплати для молоді, яка опинилась у надзвичайних обставинах (втрата житла, переселення через військові дії, природні катастрофи тощо); фінансова підтримка внутрішньо переміщених осіб (молоді люди, які змушені були залишити свої домівки, можуть отримувати регулярну фінансову допомогу для задоволення базових потреб); 3) компенсацію витрат на лікування та реабілітацію передбачає: надання пільг або компенсація вартості медичних послуг, ліків, реабілітаційних заходів, які необхідні для відновлення працездатності; забезпечення технічних засобів реабілітації (наприклад, ортопедичних пристроїв, слухових апаратів) 4) підтримку молоді у складних життєвих обставинах. Така форма може включати забезпечення: продуктовими наборами, одягом, засобами гігієни; тимчасовим житлом для молоді, яка втратила місце проживання.

Отже, матеріальне забезпечення молоді у разі втрати працездатності виконує кілька ключових функцій: забезпечує базові потреби, такі як харчування, житло та медичні послуги; сприяє зниженню соціальної нерівності та запобігає маргіналізації молоді, яка опинилась у складних життєвих обставинах; створює умови для соціальної адаптації та повернення до активного життя після відновлення працездатності.

– *реалізація заходів діючої системи соціального забезпечення.* До основних напрямів реалізації заходів соціального забезпечення відносяться: 1) матеріальне забезпечення, що полягає у фінансовій допомозі, котра включає допомогу по тимчасовій непрацездатності (надання коштів за рахунок соціального страхування у випадках хвороби, травм або інших станів, що перешкоджають виконанню професійних обов'язків); пенсії по інвалідності (для осіб, які втратили працездатність на постійній основі, передбачені регулярні виплати відповідно до ступеня втрати працездатності); матеріальну допомогу в надзвичайних ситуаціях (разові або регулярні виплати для осіб, які постраждали внаслідок природних катастроф, військових дій або інших криз); компенсацію витрат (покриття витрат на лікування, реабілітацію, придбання

ліків та засобів технічної реабілітації (ортопедичні пристрої, слухові апарати, інші медичні засоби); компенсацію витрат на догляд за особами, які втратили працездатність; 2) медичне забезпечення включає в себе: безкоштовне або пільгове лікування (забезпечення доступу до якісної медичної допомоги, включаючи стаціонарне лікування, операції та реабілітаційні програми; реабілітаційні послуги (фізична та психологічна реабілітація для відновлення працездатності чи адаптації до нового способу життя); профілактичні заходи (регулярні медичні огляди та профілактика погіршення стану здоров'я осіб у групі ризику); 3) соціальні послуги передбачають: соціальний супровід (надання допомоги у вирішенні життєвих проблем, включаючи оформлення документів для отримання допомоги, консультації та підтримку у кризових ситуаціях); психологічну підтримку: (допомога у подоланні стресу, тривожності чи депресії, пов'язаних із втратою працездатності); професійну адаптацію (консультації з працевлаштування, професійна орієнтація та перепідготовка для осіб, які частково втратили працездатність, але здатні до іншого виду діяльності); 4) житлові програми включають в себе: забезпечення тимчасовим соціальним житлом для осіб, які втратили можливість проживати у власному житлі через кризові ситуації; наданні пільг або компенсації на оплату житлово-комунальних послуг; 5) залучення громадських організацій може містити: підтримку благодійних ініціатив, а саме: співпрацю державних структур із неурядовими організаціями для забезпечення додаткових ресурсів та послуг; волонтерські програми щодо допомоги у догляді за особами з обмеженими можливостями, доставці необхідних продуктів, ліків та забезпеченні базових потреб.

Розкриємо етапи реалізації вказаних заходів

На *першому етапі* відбувається оцінка потреб, де визначається рівень втрати працездатності та конкретних потреб особи, яка опинилася у кризовій ситуації.

Призначення допомоги відбувається на *другому етапі*, що передбачає саме надання допомоги на основі встановлених критеріїв і стандартів соціального забезпечення.

Третій етап передбачає *контроль і моніторинг* оскільки відбувається оцінка ефективності реалізованих заходів, корекція підтримки відповідно до змін у потребах осіб.

Підтримка реінтеграції (*четвертий етап*) передбачає допомогу в поверненні до соціально активного життя для осіб, які відновили працездатність.

Отже, значення реалізації заходів соціального забезпечення назапречна, оскільки відбувається соціальна стабільність (допомога особам, які втратили працездатність, сприяє уникненню соціальної напруги та забезпечує рівність можливостей); психологічне благополуччя (підтримка знижує рівень стресу та тривожності у постраждалих, забезпечуючи відчуття захищеності); адаптацію та інтеграцію (заходи сприяють поверненню осіб до активного соціального та професійного життя, що позитивно впливає на їхнє самопочуття та розвиток суспільства);

- створення умов для розвитку творчого потенціалу особистості, державної підтримки інтелектуальної еліти та обдарованих дітей і молоді;
- захист прав працездатної молоді щодо роботи в умовах різних форм власності.

Соціально-психологічна робота з молоддю в кризових ситуаціях реалізується у таких напрямках:

- загальноосвітній (допоміжний, позашкільний і професійний), під час якого створюються умови для інтелектуального розвитку особистості завдяки розширенню мережі дитячих, підліткових, молодіжних об'єднань, шкіл, курсів, секцій, клубів за інтересами; поглиблюються наукові соціальні знання про суспільство, особу, сім'ю, сфери життєдіяльності завдяки розвитку служб соціально-педагогічної допомоги; здійснюється підтримка дитячих, підліткових і молодіжних

ініціатив зі створення і розвитку спортивно-оздоровчих закладів і проведення спортивних заходів, організації сімейного спортивного дозвілля тощо; розвивається технічна і художня творчість молоді на основі реалізації програм соціально-педагогічного захисту обдарованих підлітків; організовуються екологічні експедиції, факультативи з вивчення історії, мови, культури народу, створюються умови для професійної підготовки підлітків і перепідготовки молоді, організації курсів, консультацій;

- виховно-профілактичний, який ґрунтується на виявленні несприятливих психобіологічних умов, психолого-педагогічних факторів, що зумовлюють відхилення у психічному і соціальному розвитку молоді, в їхній поведінці, стані здоров'я тощо. З цією метою вживаються організаційно-педагогічні заходи по створенню виховуючого середовища за місцем проживання дітей, включення різних соціальних інституцій у процес виховання, надання соціально-педагогічної допомоги дітям із сімей групи ризику; вирішення проблем зайнятості та працевлаштування неповнолітніх завдяки створенню робочих місць для молоді й неповнолітніх в умовах ринкової економіки; підтримки діяльності різного роду установ спорту, культури, організації дозвілля;
- охоронний (психолого-педагогічний), який передбачає соціально-педагогічну охорону і захист молоді (на противагу існуючій системі каральних заходів), неповнолітніх з відхиленнями у поведінці; дітей і підлітків, які зазнали жорстокості, насильство; неповнолітніх, які повернулися з місць позбавлення волі; створення юридичних консультативних пунктів, що мають забезпечувати захист прав та інтересів дитини, роз'яснювати положення чинного законодавства про пільги молодим сім'ям, жінкам, неповнолітнім, молоді; соціально-правову психолого-педагогічну підтримку дітей з неповних сімей, формування правового ставлення до своїх батьківських функцій тих,

хто розлучився і пішов з сім'ї, а також батьків, які не були в шлюбі; надання соціально-правової допомоги сиротам, інвалідам і сім'ям інвалідів, що мають неповнолітніх дітей, малозабезпеченим сім'ям групи ризику, дітям, які стали жертвами екологічних і техногенних катастроф, а також тим, хто потрапив в інші екстремальні ситуації (біженці, переселенці) тощо.

До компонентів психологічної допомоги молоді належить:

- визначення психологічної готовності до навчання, профілактику дезадаптації;
- тематичні бесіди, навчальні заняття, тренінги, психологічну допомогу в кризових ситуаціях;
- допомогу психолога, соціального педагога в професійному самовизначенні старшокласників (групова діагностика професійних нахилів, здібностей; профорієнтаційні бесіди та ігри);
- індивідуальні психологічні консультації з проблем професійного вибору;
- групову психокорекційну роботу з формування навичок саморегуляції, психологічну просвіту з питань індивідуального підходу для запобігання конфліктам у колективах.

Молоді люди шукають підтримки вдома, в оточенні друзів, а також в інтернеті. Вони можуть швидко знайти інформацію та досвід однолітків у схожих ситуаціях через соціальні мережі чи онлайн-ресурси. Дорослі часто не мають доступу до кола молодих людей, які прагнуть найбільше спілкування із однолітками. Проте присутність дорослих дуже важлива: як надійний дорослий, ви можете допомогти молодій людині правильним чином сприйняти отриману інформацію, обговорити знайдені матеріали в інтернеті та надати контекст для тверджень і даних, з якими вона стикається.

Молода людина може не захотіти одразу говорити з вами про ситуацію, але дорослим варто бути поруч і бути відкритими для спілкування. Якщо

Йдеться про людей із близького кола, молодій людині варто приділяти більше часу та уваги, ніж зазвичай. Допомагайте молодим людям дотримуватися регулярного розпорядку дня, наприклад, підтримувати режим сну та харчування. Надавайте інформацію про подію та поясніть, що відбувається з нею зараз, як ці переживання можна відрізнити, класифікувати, як з ними працювати надалі. Дозволяйте їй бути у будь-якому стані, приймайте ці стани. Не потрібно піддавати її тиску того, що потрібно бути сильною. Важливо приймати емоції без осуду.

Слухайте, коли молода людина говорить про свої думки та страхи. Розмову легше розпочати, виконуючи щось разом – наприклад, займаючись домашніми справами, під час фізичних вправ, у сауні чи під час поїздки в автомобілі. Разом із молодістю людиною встановіть чіткі правила та очікування щодо повсякденного життя [13].

Основні напрями соціально-психологічної підтримки можна описати таким чином:

1. Створення безпечного простору:

- психологічні групи: створення груп підтримки, де діти можуть поділитися своїми почуттями та думками в атмосфері довіри;
- індивідуальні консультації: регулярні зустрічі з психологом для надання індивідуальної підтримки;
- творчі майстер-класи. Заняття мистецтвом, музикою, літературою, яка допомагають виразити емоції та зняти напругу.

2. Розвиток емоційного інтелекту:

- навчання емоційної грамотності: допомога дітям розпізнавати та виражати свої емоції, розвивати емпатію та соціальні навички.
- техніки релаксації: використання дихальних вправ, медитації, йоги для зняття стресу та напруги.

3. Підтримка навчальної діяльності:

- індивідуальні плани навчання: розробка індивідуальних програм для кожної дитини з урахуванням її особливостей та темпів навчання

- співпраця з викладачами: спільна робота психолога та вчителя для створення сприятливої навчальної атмосфери.
- стимулювання творчості: заохочення до творчої діяльності як способу самовираження та подолання стресу.

4. Співпраця з родиною:

- консультації для батьків: надання батькам інформації про особливості психологічного розвитку обдарованих дітей в умовах кризи.
- спільні заходи: організація спільних заходів для батьків і дітей з метою зміцнення сімейних відносин.

5. Роль наставника в підтримці молоді:

- створення атмосфери підтримки та розуміння: створення атмосфери, де кожна дитина відчувається безпечно та цінно.
- співпраця з психологом. Спільна робота з психологом для забезпечення комплексної підтримки обдарованих дітей.
- заохочення до позитивного мислення: допомога дітям фокусуватися на позитивних аспектах життя та вірити в свої сили.

У розвитку практики соціальної роботи в різних регіонах колишнього Союзу за останню чверть століття умовно (але достатньо чітко) виокремлюються якісно різні етапи. Перший етап – 60-ті роки, які стали періодом початкового нагромадження досвіду, емпіричного пошуку, визначили основні передумови появи у суспільстві спеціалістів, які орієнтуються на організацію соціально-педагогічної роботи в соціумі, мікросередовищі.

Перші такі фахівці з'явилися в галузі соціального виховання. Попри різні найменування їхніх посад (організатор позакласної роботи і позашкільної роботи школи, педагог-організатор комунальної служби, вихователь кімнати школяра у будинку, керівник підліткового клубу та ін.), всі вони за своєю сутністю були прототипом працівника соціальної служби, оскільки виконували соціально-педагогічні функції і продовжували розвивати в нових

умовах гуманістичні традиції вітчизняної педагогіки середовища початку ХХ століття. Рівень розвитку соціальних служб на цьому етапі можна визначити як організаційно-емпіричний.

На межі 70-80-х років суспільна необхідність, досягнення передового досвіду у сфері надання соціально-психологічної допомоги у кризових ситуація вивела проблему на новий рівень її вирішення. В Україні почала розвиватися розгалужена мережа різноманітних комплексів – соціально-педагогічних, фізкультурно-оздоровчих, сільських шкіл-комплексів та ін. Це була спроба цілеспрямованого створення соціально-педагогічного досвіду, комплексної організації соціальної роботи з молоддю у кризових явищах.

Але, на жаль, розвиток системи соціальної роботи продовжував стримуватися організаційною, кадровою, фінансово-ресурсною незабезпеченістю. Процес гальмувався підходом, який вже склався, а саме: функції соціальної роботи ніби розподілялися між традиційно існуючими службами, закладами освіти, охорони здоров'я, соціального забезпечення. Перевантаження, яке спостерігалось внаслідок цього у різних за професіями фахівців (вчителів, лікарів, співробітників поліції та ін.) через виконання невластивих для них обов'язків, з одного боку, заважало повноцінному виконанню ними своїх безпосередніх функцій, а з іншого – гальмувало розвиток в країні соціальної роботи як самостійної професії.

Опинившись у такій ситуації, школа майже два десятиріччя намагалася по суті сама вирішити питання формування взаємин дорослих і дітей в соціумі, організації дозвілля у відкритому середовищі. Непроста ситуація склалася і в сфері охорони здоров'я через відсутність медичних соціальних працівників, функції яких лише частково і непрофесійно виконували спеціалісти інших галузей. Соціальну роботу з підлітками девіантної поведінки і сім'ями “груп ризику” через відсутність соціальних працівників-професіоналів протягом тривалого часу було покладено на органи поліції. Не існувало системи соціальної роботи з людьми з незахищених верств населення та іншими категоріями людей, які особливо потребували соціального захисту.

Окремі заходи із соціального захисту та соціального забезпечення населення, що здійснювалися в країні (переважно безсистемні, які мали іноді грошове вираження, що проявлялося через створення соціальних фондів особам, що перебували за межею бідності), мали лише тимчасовий економічний і політичний ефект. Вони не могли протистояти інфляційним процесам, стрімкому збільшенню кількості осіб, які потребували соціальної допомоги при недостатньому бюджетному ресурсі. Крім того, матеріальна допомога далеко не завжди виявлялася ефективним, доцільним видом і засобом соціальної допомоги. Назріла потреба в докорінній зміні соціальної політики суспільства і держави, подоланні розмежування соціальних, психологічних, педагогічних, медичних, правових заходів і орієнтації міжвідомчої системи служб соціальної допомоги населенню на задоволення його потреб.

Наприкінці 80-х років в країні виникли всі необхідні передумови для переходу на державний рівень вирішення проблеми в сфері соціальної роботи, створення системи служб соціальної допомоги населенню з розгалуженою інфраструктурою їх кадрового забезпечення. Почали створюватись соціальні служби для молоді – це сукупність різнопрофільних установ, діяльність яких спрямована на відродження зруйнованих і створення нових соціально-економічних, політичних, медико-екологічних, правових, психолого-педагогічних та інших умов, які мають забезпечувати на сучасному рівні розвиток і виживання молоді, її повну самореалізацію.

2.2. Особливості надання соціально-психологічної підтримки у кризових ситуаціях

Суть соціально-психологічної допомоги визначається авторами як «забезпечення емоційної, смислової та екзистенційної підтримки (повернення довіри до світу, встановлення відкритих та довірливих стосунків) людині чи спільноті в складних ситуаціях, що виникають у ході їх особистісного чи соціального існування» [14, с. 28]. Зміст соціально-психологічної підтримки

визначається потребами конкретного індивіда та зумовлюється негараздами його конкретної життєвої ситуації.

Освітній процес і соціально-психологічна робота найшвидше сприяють перетворенню молодого людини в соціально активну особистість, здатну самостійно планувати свою соціальну поведінку відповідно до індивідуальних потреб і функціональних можливостей організму. Саме підтримка та допомога від інших осіб, соціального оточення є тим додатковим ресурсом, мобілізація якого має привести до подолання негараздів. Допомога може надаватися будь-якими людьми: рідними, близькими, друзями, знайомими тощо, або ж спеціально професійно підготовленими фахівцями. Для того, щоб така підтримка була дієвою, ефективною, власне, і створені та функціонують різноманітні служби соціальної сфери – від психологічних консультацій та кабінетів до спеціалізованих центрів соціальної та психологічної роботи.

Основні функції соціально-психологічної підтримки молоді можна описати таким чином:



Рис. 2.1 – Функції соціально-психологічної підтримки молоді

Ця допомога повинна базуватися на поєднанні теоретичних знань та результатів емпіричних досліджень стосовно підходів до розуміння життєвих ситуацій різної складності та особливостей реагування, поведінки людей у них. Тому в контексті розробки соціально-психологічних аспектів діяльності

соціальних працівників та практичних психологів важливо мати наукові уявлення про особливості ставлення людей до скрутних обставин, а також стратегії, які дозволяють сформувавши таке ставлення людини до ситуації, щоб вона захотіла змінити її на краще, зробила це та отримала досвід, який стане в нагоді для упередження розвитку проблематики в майбутньому.

Для подолання кризової ситуації та соціально-психологічної допомоги молоді, що потрапили у скрутну ситуацію, психологи, соціологи та інші дослідники цього питання виокремлюють такі етапи у цьому процесі соціально-психологічної підтримки:

1. Необхідно допомогти людині перейти в стан готовності до змін. Для цього людині треба допомогти «прийняти власну слабкість» і стати відкритою до отримання допомоги. Наступний етап роботи зі складною ситуацією – це визначення основних ліній напруження в долі людини. Це означає згрупувати, класифікувати складні ситуації, що відбуваються з особою. Третій етап – розгляд складної ситуації як можливості набуття нового досвіду, нової якості, визначення її сенсу і повчального впливу. Для цього важливо допомогти людині позбутися традиційно негативного погляду на складну ситуацію як непотрібну та таку, що вимагає негайного вирішення.

2. На етапі безпосередньої зміни складної ситуації важливо встановити, як людина уявляє бажаний результат. Іноді працівники стикаються з тим, що клієнти насправді не хочуть нічого змінювати і навіть, навпаки, чинять опір змінам. Причому форми спротиву можуть виглядати як об'єктивні перепони (хвороба, турбота про братів, сестер, батьків тощо), так і суб'єктивні (прагнення привернути до себе увагу, використання страждань як способу контролю поведінки інших через ініціацію в них сильного відчуття провини, наявність надмірного відчуття власної гідності і страх втратити його).

3. Останнім етапом має стати вибір шляху, що призведе до змін. Складність на цьому етапі полягає у страху здійснення неправильного вибору, складність обраного шляху, необхідність чітко дотримуватися наміченого і прагнення швидких результатів і змін.

Наведені приклади стосовно аналізу процесу подолання кризових ситуацій переконливо свідчать, що, крім особистісних і ситуативних чинників, які визначають успішність переживання важких і кризових ситуацій, непересічну цінність має соціальна та психологічна підтримка, що проявляється не лише у вирішенні, наприклад, соціальних чи економічних проблем, що призвели до розвитку скрутних обставин, але, передусім, у соціально-психологічному направленні, організації рефлексії, осмислення, активізації, спрямуванні активності людини в потрібному руслі.

Резюмуючи все вищезазначене, слід сказати, що серед компонентів соціально-психологічної роботи з молоддю, що потрапила в кризові ситуації науковці виділяють:

- психологічний супровід (визначення психологічної готовності до навчання, профілактику дезадаптації; тематичні бесіди, навчальні заняття, тренінги, психологічну допомогу в кризових ситуаціях; допомогу психолога, соціального педагога; індивідуальні психологічні консультації з проблем професійного вибору; групову психокорекційну роботу);
- організацію взаємодії установ масової і спеціальної освіти, інноваційні змістовні технології соціальної адаптації, підготовку до самостійного життя;
- застосування реабілітації, відновлювального лікування та оздоровлення; і формування індивідуальності, її соціалізації з урахуванням можливостей та індивідуальних потреб.

Важливою терапевтичною умовою є те, що слухач переживає та демонструє емпатичне розуміння співрозмовника. Емпатія – це процес перебування супроводжуючого в суб'єктивній системі координат людини, яка перебуває в кризі.

Емпатична позиція характеризується такими особливостями:

Збереження власної позиції, наявність певної психологічної дистанції між співрозмовником і слухачем, відсутність ототожнення переживань

слухача з переживаннями співрозмовника, тобто неповне занурення в почуття й думки співрозмовника (на відміну від ідентифікації – повного ототожнення себе із співрозмовником). Така дистанція потрібна для того, щоб супроводжуючий міг залишатися в ресурсі й надалі допомагати людині в кризі.

Наявність співпереживання (незалежно від характеру переживань), а не лише емоційно позитивного ставлення (на відміну від симпатії).

Динамічний (а не статичний) характер емпатичних стосунків, глибина і якість яких залежать як від слухача (чутливість, уміння дистанціюватися, життєвий і професійний досвід тощо), так і від співрозмовника (експресивність, володіння мовою), а також від кількості доступної слухачеві інформації.

Іншим важливим терапевтичним чинником є «активне слухання». «Активність» слухання полягає як у активній позиції слухача щодо процесу допомоги й підтримки (ведення бесіди, осмислення отримуваної інформації тощо), так і в активізації співрозмовника, зокрема у заохоченні його до вербального самовираження.

Зовнішньо активне слухання проявляється в так званих техніках активного слухання (техніках вербалізації, рефлексивного слухання), що базуються на принципі інформаційного зворотного зв'язку, який вербально виражений у повідомленнях про розуміння переданої співрозмовником інформації.

Основні техніки активного слухання:

Безмовне слухання – зацікавлена тиша, яка переривається короткими словами чи вигуками, спрямованими на заохочення вербальної активності співрозмовника; це також паузи, що дають співрозмовнику змогу зустрітися з власними думками.

Активне безмовне слухання значно відрізняється від пасивної формальної тиші. Це мінімальний інформаційний зворотний зв'язок, за яким клієнт може легко визначити, чи супроводжуючий його чує, чи просто слухає.

Повторення – слухач повторює всю фразу співрозмовника, завершення фрази чи окремі слова («ключові слова»), на яких варто зосередити увагу.

Висловлення інформаційного зворотного зв'язку зазвичай супроводжується відповідними вступними фразами. Наприклад, «Якщо я вас правильно зрозумів...», після чого майже повторюється те, що сказав співрозмовник. Це створює відчуття, що його слухають і знаходяться поруч. Якщо співрозмовник має на увазі щось інше, він може виправити вас, і ви знову повторите його словами. Помилка в розумінні не буде критичною.

Перефразування – переказ сенсу висловлювань співрозмовника власними словами. Окрім загальних функцій технік активного слухання (уточнення правильності розуміння, активізація обговорення, демонстрація рівня розуміння співрозмовника тощо), перефразування виконує специфічну функцію: воно розширює мовний простір бесіди, допомагає співрозмовнику знайти нові слова для опису власного досвіду.

Резюмування – коротке повторення сказаного, підбиття підсумків. У стислому вигляді слухач повторює основні ідеї, факти, почуття клієнта тощо. Підбиття підсумків корисне не лише наприкінці бесіди, але й у процесі розмови, оскільки сприяє проясненню та чіткому визначенню напряму бесіди.

У додатку А. представлена узагальнена схема психологічної допомоги людині у кризовій ситуації.

2.3. Закордонний досвід з питань соціально-психологічної підтримки в кризових ситуаціях

Соціально-психологічна підтримка в кризових ситуаціях є важливою складовою системи соціального захисту у багатьох країнах світу. У різних державах застосовуються специфічні моделі та підходи до надання цієї підтримки, які враховують особливості їхніх соціальних, культурних і економічних умов. Розгляд закордонного досвіду дозволяє виявити ефективні практики та адаптувати їх для використання у вітчизняному контексті.

У США соціально-психологічна підтримка в кризових ситуаціях має багаторівневу систему, що включає державні, місцеві та громадські ініціативи. Так, Національна система реагування на кризи (FEMA – Федеральне агентство з управління надзвичайними ситуаціями) відповідає за координацію надання допомоги у разі катастроф і криз. У рамках цієї програми реалізуються заходи з надання психологічної допомоги постраждалим. Під час природних катастроф або надзвичайних подій активно залучаються команди кризових консультантів, які надають підтримку на місцях. Ветеранські центри (програми для ветеранів) забезпечують психологічну реабілітацію для військовослужбовців, які повернулися з зон бойових дій, включаючи роботу з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Також діють і безкоштовні гарячі лінії, такі як National Suicide Prevention Lifeline, що надають анонімну психологічну допомогу у кризових ситуаціях (кризові телефонні лінії)

У Канаді соціально-психологічна підтримка орієнтована на доступність та інтеграцію у систему охорони здоров'я. Мережа мобільних кризових команд, куди входять команди соціальних працівників, психологів і правоохоронців, які виїжджають на місце кризових подій, щоб забезпечити негайну допомогу, працює у великих містах. Існують так звані програми для корінних народів, котрі реалізуються саме для корінних народів, які часто стикаються із кризами через соціально-економічну нерівність. Громадські ініціативи пропонують безкоштовні консультації, групову терапію та програми навчання для подолання наслідків криз. До них належать громадські організації, такі як Canadian Mental Health Association (СМНА)

Країни ЄС активно розвивають системи соціально-психологічної підтримки через інтеграцію в соціальну політику.

У рамках державних програм Скандинавських країн (Швеція, Норвегія) надається широкий спектр послуг: кризові центри, підтримка для дітей та підлітків, групові терапії. Особливий акцент робиться на профілактичних заходах, включаючи навчання навичок стресостійкості.

У Німеччині діють кризові центри для допомоги постраждалим від насильства, природних катастроф чи мігрантам; реалізуються програми інтеграції для біженців, які включають психологічну підтримку та курси соціалізації. Багато аспектів соціально-педагогічної діяльності усе більше проникають і в загальноосвітні школи Німеччини, де працюють штатні соціальні педагоги; вони є членами спеціальних рад із профорієнтації учнів, організації їхнього дозвілля, відпочинку, врегулювання конфліктів, налагодження контактів із батьками тощо. Зростає кількість соціальних працівників, зайнятих у системі так званої компенсаторної освіти і виховання, у школах із продовженим днем, інтернатах, дошкільних закладах.

У Великій Британії розвинута система кризових служб, таких як Samaritans, які надають психологічну підтримку людям у кризових станах, а медична система NHS активно включає психологічні послуги у рамках сімейної медицини.

Австралія акцентує увагу на підтримці громад у кризових ситуаціях, зокрема під час природних катастроф, де діють програми підтримки громад. У разі лісових пожеж чи повеней активно працюють кризові центри, які забезпечують не лише матеріальну, але й психологічну допомогу. Також реалізуються спеціальні програми для дітей і підлітків, спрямовані на подолання стресу після природних катастроф або соціальних криз.

Ізраїль має багатий досвід організації соціально-психологічної підтримки у кризових ситуаціях через постійні військові конфлікти. Мобільні групи реагування створені для роботи з населенням у зоні бойових дій, куди входять спеціальні команди психологів і соціальних працівників. Громадяни проходять спеціальні тренінги щодо психологічної стійкості в умовах криз, таких як теракти чи обстріли. Державні та приватні установи пропонують безкоштовні чи пільгові послуги для осіб, які зазнали травматичних подій.

Універсальним способом надання соціально-психологічної допомоги у кризових ситуаціях є протокол надання психологічної допомоги – «РПШУ», який був розроблений в Ізраїлі та успішно використовується на практиці.

«РІПУ» – це 4 кроки, якими важливо скористатися якнайшвидше після потрапляння в гостру стресову ситуацію. Ця модель ефективна в перші хвилини (максимум годину) після стресової ситуації та підходить для дорослих і дітей.

Дослідимо цей спосіб більш детально [7]:

I крок: Р – разом

Звертаємося до людини для встановлення контакту, щоб допомогти їй вийти з початкового шокового стану. Важливо донести до людини, що ви не залишите її на самоті.

Наприклад: «Мене звать... Як звати тебе? Скільки тобі років? У якому місті ти живеш? Ми разом! Я поряд з тобою і буду поряд стільки, скільки потрібно».

Ці прості запитання та фрази допомагають вийти з початкового шокового стану, повертають до реальності. Важливо донести до людини, що ви не залишаєте її наодинці. Тоді відчуття безпорадності зникає і рівень травматизації зменшується, бо людина розуміє, що поряд є хтось, хто допоможе справитися з ситуацією.

II крок: І – ініціатива (спонукання до активної діяльності)

Даємо прості та чіткі інструкції, які будуть стимулювати людину до активної самостійної дії. Враховуйте вік та можливості особистості, а також ситуацію.

Наприклад: принеси та випий води; дай води тим, хто менший; обійми та заспокой бабусю; допоможи дідусеві знайти окуляри та інше.

Це дуже важливий крок, оскільки він дає позитивний досвід реагування на гостру стресову ситуацію, підвищення впевненості в собі та власних силах. А значить – у майбутньому в особи буде більше шансів бути продуктивною у складних ситуаціях.

III крок: П – питання (спонукання до роздумів)

Ставимо питання, які стимулюють раціональне, а не емоційне. Наприклад: порахуй і скажи, скільки людей зараз перебуває у сховищі; як

краще дістатися до лікарні – на авто чи пішки; знайди та назви всі предмети синього кольору, які ти бачиш тощо. Переведення уваги з емоційного та соматичного на вербальне та ментальне, сприяє попередженню виникнення ПТСР (посттравматичний стресовий розлад).

IV крок: У – усвідомлення того, що сталося

Травма перериває зв'язок між нашою реальністю (адаптивними можливостями) та взагалі тим, що буде. Тут важливо в першу годину після травми повернути людину назад у її реальність. Дуже важливо проговорити з людиною те, що було перед травмуючою подією і що буде після неї. Важливо також багаторазово наголосити, що ця подія закінчилася (навіть якщо через 5 хв знову буде сирена або обстріл, але ця конкретна вже закінчилася). Це допоможе попередити «застрягання» в ситуації, що травмує, та постійне повернення до неї в майбутньому. Тобто було-сталося-завершилося-йдемо далі.

У Сербії ЮНІСЕФ запустив додатковий розділ на платформі «Все буде добре», який зосереджений на підтримці під час кризи. На платформі можна записатися на безкоштовні онлайн-сесії психологічного консультування.

Звичайні проблеми, з якими стикається молодь у період підліткових змін, часто перевищують їхні можливості, і криза може викликати думки та емоції, з якими складно впоратися самотійно. Кожен, хто почувається засмученим, пригніченим, відчуває страхи чи бажає поговорити з фахівцем, може просто записатися на розмову у зручний для нього час, заповнивши форму на сайті «Все буде добре».

Ця платформа, розроблена за підтримки ЮНІСЕФ як ресурс для психічного здоров'я, є важливим інструментом вже майже два роки. Вона слугує місцем, де молодь віком від 15 до 30 років може спілкуватися або проводити онлайн-розмови з психологами повністю анонімно. Крім того, на платформі доступна велика кількість навчальних статей на теми, які є типовими для цього етапу життя. Після нещодавніх трагічних подій було додано додаткові консультаційні сесії з психологами. Сервіс онлайн-

консультування під час кризи доступний у будні з 10:00 до 12:00, а у вихідні – з 10:00 до 18:00.

Під час 45-хвилинної сесії консультант допомагає молодій людині розпізнавати та виражати свої думки, почуття та поведінку. Консультант допоможе оцінити складну ситуацію та знайти прийнятні й конструктивні рішення. Якщо необхідно, у процес консультування може бути залучена вся сім'я. У деяких випадках бажаних змін можна досягти за одну сесію, а в інших потрібні кілька зустрічей. Батьки та вчителі також можуть звернутися за допомогою до компетентного консультанта таким самим чином.

В Іспанії на законодавчому рівні на базі Національної системи охорони здоров'я створюються умови для формування штату клінічних психологів, які можуть швидко надати молоді, яка пережила кризові ситуації, допомогу. Але до цієї категорії психологів висувається дуже багато вимог, і є мало людей, які водночас відповідають цим критеріям і хочуть працювати на такій діяльності. Тому в Іспанії спостерігається велика нестача спеціалістів [14].

Таким чином, закордонний досвід свідчить, що ефективна соціально-психологічна підтримка в кризових ситуаціях базується на доступності, інтеграції послуг у систему охорони здоров'я, залученні громадських організацій та реалізації профілактичних заходів. Впровадження таких підходів у національні системи соціального захисту сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя населення та зміцненню соціальної стабільності.

В Україні система працює по-іншому Тут є проект психологічної допомоги молоді, це ініціатива від організації Teenergizer. Teenergizer – молодіжний рух, що об'єднує підлітків та молодь з регіону Східної Європи та Центральної Азії завдяки проектам підтримки й допомоги. Спільнота розпочинала свою діяльність у 2015 році з кількох активних молодих людей, а вже на сьогодні це потужне об'єднання понад 400 активістів та волонтерів [16].

Молоді психологи безкоштовно консультують підлітків та молодь з усієї України в онлайн-форматі. Допомогу надають консультанти благодійної організації Teenergizer, яка пропонує безоплатну та конфіденційну психологічну підтримку для підлітків. Усі консультації – індивідуальні, безкоштовні та анонімні, повідомляють організатори програми. Вони надаються онлайн через чат на сайті teenergizer. Ініціатори програми наголошують: спеціалісти педантично ставляться до анонімності й гарантують нерозголошення конфіденційної інформації. Консультації проводяться в межах партнерського проєкту із Громадською організацією “YouthUp”.

Психологічну підтримку та допомогу надаватимуть волонтери-студенти факультетів психології та соціальної роботи, що проходять навчання з 2 курсу бакалаврату. «Часто вони самі нещодавно мали такі ж проблеми як і ті, хто до них звертається. Це консультація за принципом рівний – рівному. Зокрема серед тем, з якими підлітки та молодь можуть звернутися до консультантів, – апатія, тривожність, булінг, сексуальна освіта, профілактика ВІЛ/СНІД тощо», – кажуть організатори.

Мета програми – надати 50 тисяч безкоштовних психологічних консультацій підліткам та молоді. Вона стартувала у 2017 році та наразі є частиною Всеукраїнської програми ментального здоров'я “Ти як?”, що відбувається за ініціативи Олени Зеленської [15].

Така система чат-консультування використовується у багатьох країнах світу, зокрема в Німеччині [21], Австралії [20], США [22] і інших країнах.

Представимо схожі програми з соціально-психологічної допомоги молоді, що діють в Україні та інших країнах у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Програми соціально-психологічної підтримки молоді

Програма	Опис	Контактна інформація
Тінейджайзер	Українська програма підтримки підлітків. Пропонує консультації психологів, групові терапії та освітні заходи.	https://teenergizer.org/consultations/

Телефон довіри для дітей та молоді	Гаряча лінія під егідою “Ла Страда-Україна”. Анонімні консультації для дітей та молоді	0-800-500-225
Дитяча точка “Спільно”	Центри допомоги для дітей та підлітків із психологічною підтримкою, груповими активностями та навчанням.	https://www.unicef.org/ukraine
Headspace (Австралія)	Мережа центрів для молоді 12-25 років. Пропонує консультації, групові терапії, підтримку у випадках стресу.	https://headspace.org.au
Youthline (Нова Зеландія)	Гаряча лінія та освітні програми для молоді. Безкоштовна підтримка телефоном або в чаті.	https://www.youthline.co.nz
The Trevor Project (США)	Організація для підтримки молоді ЛГБТК+. Гаряча лінія, чати та ресурси для запобігання кризам.	https://www.thetrevorproject.org
Childline (Велика Британія)	Анонімна допомога дітям та молоді до 19 років. Консультації телефоном, електронною поштою чи в чаті.	https://www.childline.org.uk
Jigsaw (Ірландія)	Національна служба підтримки молоді 12-25 років. Особисті та онлайн-консультації.	https://www.jigsaw.ie
Youthspace (Канада)	Онлайн-платформа для молоді із кризовими консультаціями, чатами та ресурсами для самопомоги.	https://www.youthspace.ca

Висновки до другого розділу

Аналіз праць зарубіжних і вітчизняних психологів і педагогів (У. Гласер, І. Кон, Л. Колберг, О. Леонт'єв, А. Макаренко, М. Мід, Е. Еріксон, Б. Паригін, Ж. Піаже, З. Фрейд) дав змогу визначити основні фактори соціалізації особистості на різних етапах її розвитку (сім'я, школа, мікросередовище, релігія, політика тощо), показав їх залежність від рівня адаптованості особистості на макро-, мезо- та мікрорівнях. Було доведено тенденцію превалювання ролі школи як провідної інституції соціалізації на матеріалі втілення моделей організації освіти і виховання дітей та молоді у зарубіжному

і вітчизняному досвіді (США, Велика Британія, Німеччина, Франція, Польща, Росія, Україна).

До етапів соціально-психологічної допомоги молоді у кризових ситуаціях можна віднести:

- відновлення почуття безпеки, що включає зняття емоційно-психологічного та тілесного напруження, зняття чи послаблення захисних психологічних механізмів, що виникли внаслідок перебування у кризових умовах;
- відновлення психологічних ресурсів людини, а саме активізація внутрішнього психологічного потенціалу та ресурсів психіки, що власне полегшує подолання кризових станів та допомагає попереджувати такі стани в майбутньому;
- відпрацювання (відреагування) негативних переживань, що викликаються психотравмуючими факторами. Тобто створення певних подібних умов для виклику безпосередньої чи символічної негативної реакції, копіювання сильних психо-емоційних переживань;
- активізація внутрішніх механізмів адаптації та самоцілення, а саме підтримка та фокусування на позитивних зрушеннях у емоційно-психічному стані дитини, заохочення для допомоги у зціленні природного середовища дитини (проведення спільного дозвілля з родиною, однолітками, спортивне чи творче дозвілля).

Найчастіше фахівцями у роботі з молоддю, що перебувала в кризових ситуаціях та зазнала психотравмуючого досвіду, використовуються такі основні методики та техніки, арт-терапія, тілесно зорієнтована терапія, пісочна, ігрова психотерапії, кататимно-імагінативна психотерапія.

Розділ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ МОЛОДІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

3.1. Програма надання соціально-психологічної допомоги у заданих умовах та її ефективність

Актуальність надання соціально-психологічної підтримки молоді особливо підвищилась з початком повномасштабного вторгнення росії в Україну. Це стало не просто моментом кризи, а страшною і психологічно важкою реальністю для молодих людей.

Розглянемо способи, які можуть допомогти вийти із цього складного становища більш психічно стабільними:

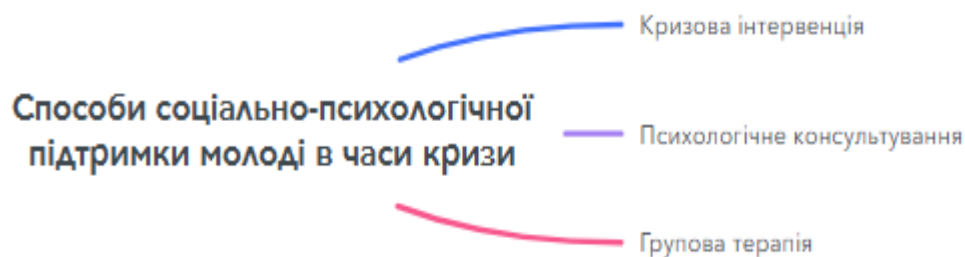


Рис. 3.1 – Способи соціально-психологічної підтримки молоді в часи кризи

Способи соціально-психологічної підтримки представлено в таблиці 3.1.

Розкриємо більш детально виокремлені способи.

1) Психосоціальна підтримка: соціальний працівник забезпечує молодих людей психологічною та емоційною підтримкою, допомагаючи їм управляти стресом, тривогами та іншими негативними емоціями, пов'язаними з пережитими кризовими подіями.

2) Надання інформаційної підтримки: соціальний працівник повинен пояснити молоді людині її права та можливості щодо доступу до соціальних послуг, медичної допомоги, освіти та інших видів підтримки.

3) Координація з іншими службами та організаціями: важливою складовою роботи соціального працівника є співпраця з іншими професійними

та громадськими організаціями, що надають послуги молоді ветеранам. Це може бути співпраця з медичними закладами, психологічними консультантами, освітніми установами та іншими організаціями.

Таблиця 3.1

Способи соціально-психологічної підтримки молоді

Вид роботи	Опис
Групова робота	Проведення психологічних сесій та тренінгів, спрямованих на розвиток особистості, надання інформації та допомоги в груповому форматі з використанням стандартизованих методик. Фокус ставиться на пошуку самовідкриття, активізації власного життєвого досвіду, розвитку нових навичок та стратегій
Перша психологічна допомога	Комплекс заходів з психологічної підтримки та практичної допомоги негайно після травматичних подій з метою зменшення стресу та допомоги в подоланні складних ситуацій
Психологічна діагностика	Оцінка актуального психологічного стану та індивідуальних особливостей кожного клієнта з метою визначення потреб та вибору найефективніших методів психологічної підтримки
Психологічна просвіта	Проведення інформаційно-просвітницької діяльності з метою запобігання психологічним та поведінковим проблемам, формування розуміння важливості психічного здоров'я та розвитку навичок його підтримки
Психологічне консультування	Застосування науково-обґрунтованих методів психологічної підтримки для осіб, які пережили складні життєві ситуації, мають емоційні чи поведінкові проблеми, що не відповідають критеріям психічних розладів
Психотерапія	Використання науково-обґрунтованих підходів у психотерапії з метою попередження або подолання психічних та поведінкових проблем, відновлення або компенсації психічних функцій та покращення якості життя клієнтів

4) Соціальна адаптація та інтеграція. Соціальний працівник має працювати над тим, щоб допомогти молодим людям відновити соціальні зв'язки та інтегруватися в суспільство. Це може включати підтримку в знаходженні житла, отриманні роботи та встановленні нових соціальних контактів.

5) Індивідуалізована психосоціальна підтримка. Це може бути проведення індивідуальних консультацій та психотерапевтичних сесій з

підопічним, надаючи йому можливість висловити свої емоції та допомагаючи знайти способи подолання стресу та тривоги.

6) Надання інформаційної підтримки: соціальний працівник може надати молодій людині інформацію про доступні соціальні програми та послуги, які можуть полегшити її життя після війни. Наприклад, це може бути інформація про можливості отримання медичної допомоги чи реабілітації – за потреби.

7) Сприяння професійному розвитку: якщо молода людина не має можливості знайти роботу, втратила попередню, працівник такої помічної професії може з цим їй допомогти.

8) Підтримка у встановленні соціальних зв'язків: молодій людині може бути важко відновити соціальні зв'язки після кризової ситуації. Соціальний працівник може організувати зустрічі з іншими молодими людьми, допомогти знайти групові заняття, зустрічі чи проекти, які були б їй цікаві і допоможуть відчувати себе приналежним до певної спільноти та позбутися відчуття самотності;

9) Допомога у вирішенні проблем із житлом: якщо молода людина має проблеми з житлом через втрату майна або знищення домівки під час війни, соціальний працівник може надати підтримку у пошуку тимчасового або постійного житла, а також у оформленні документів для отримання житлової допомоги від держави.

10) Проведення групових сесій психологічної підтримки: організація групових занять або терапевтичних сесій з участю молоді, яка пережила схожі проблеми може стати ефективним механізмом психологічної підтримки. Це дозволяє учасникам спілкуватися з однолітками, які пережили подібні випробування, і ділитися своїми досвідами та стратегіями подолання труднощів.

11) Організація тренінгів та майстер-класів з професійного розвитку: соціальні працівники можуть запропонувати молодим людям, які пережили кризову ситуацію, можливості для отримання нових навичок або розвитку вже

наявних. Це може бути тренінг з основ підприємництва, воркшоп з ремесел або курси з інформаційних технологій, які допоможуть їм знайти нові можливості для зайнятості та самореалізації.

12) Партнерство з місцевими громадськими організаціями: соціальні працівники можуть співпрацювати з громадськими організаціями, які надають підтримку молоді, які пережили кризову ситуацію. Це можуть бути спільні заходи, які спрямовані на забезпечення доступу до освіти, культурних заходів або спортивних активностей.

13) Проведення соціальних аудитів: соціальні працівники можуть вивчати потреби та проблеми молоді, яка пройшла етап кризи через проведення соціальних аудитів. Це дозволяє збирати інформацію про конкретні потреби цієї категорії осіб та розробляти індивідуальні підходи до надання підтримки.

Нами було розроблено Програму соціально-психологічної підтримки молоді в кризових ситуаціях, метою якою було надання допомоги молоді в переживанні негативних почуттів та звільненні від негативних переживань, в конструктивному розв'язанні складних життєвих ситуацій, оволодінні прийомами саморегуляції, активізації внутрішніх ресурсів. Програма розрахована на 2 тижні та включала в себе 12 вправ. Опишемо ці вправи більш детально.

1. Вправа «Почуття» спрямована на розвиток емоційного інтелекту, усвідомлення власних почуттів, розуміння емоцій інших людей та покращення навичок емпатії. Основна мета полягає у формуванні здатності розпізнавати, виражати та регулювати емоції, що сприяє ефективнішій комунікації та зміцненню міжособистісних стосунків.

У процесі реалізації цілей програми відбувається: усвідомлення емоцій, з метою допомоги учасникам розпізнати та ідентифікувати власні почуття; розуміння емоцій інших вчить учасників сприймати та інтерпретувати почуття інших людей, сприяючи кращій взаємодії; розвиток навичок самовираження сприяє формуванню здатності чітко й відкрито висловлювати свої почуття у

безпечному середовищі; регуляція емоцій допомагає учасникам знаходити способи керувати власними емоціями у складних ситуаціях; підвищення емпатії сприяє розвитку чутливості до переживань інших, що покращує розуміння та підтримку в соціальних взаємодіях.

Вправа допомагає створити атмосферу довіри та відкритості, сприяє саморозкриттю учасників і дає змогу покращити їхній емоційний стан.

Інструкція. Сядьте максимально зручно. Заплющіть очі. Покладіть долоні на груди, в область сонячного сплетіння. Подумайте... Уявіть... Відчуйте, що через вас батьки більше не разом (Пауза 7-2хв.).

Усю палітру почуттів вилийте на папір, тобто опишіть (пишуть 3хв).

Обговорення

Прочитані почуття й відчуття розглядаються, уточнюються. Сам автор, прочитавши написане, зможе побачити у ньому щось важливе, щось не помічене раніше, зможе спробувати уявити, як його дітям нелегко. Так або дуже схоже можуть почуватися і діти в подібній ситуації. Але ж вони зовсім беззахисні, їм дуже дискомфортно, вони не розуміють, чому, навіщо, як це трапилося? Не завжди знають, що потрібно робити зі своїми почуттями. А якщо з дітьми не розмовляють про подібні справи, їм стає ще важче...

Завершимо вправу. Заплющіть очі. (тьютор говорить повільно, спокійним голосом, але дуже твердо.)

- сядьте зручніше.
- максимально розслабтеся.
- скиньте із себе ці відчуття, як ми скидаємо одяг.
- перекладаємо, скидаємо, змиваємо, звільняємося! (1-2хв.)
- розплющуємо очі.

2. *Вправа «Робота з болем»* сприяє усвідомленню, прийняттю та зменшенню психологічного чи емоційного болю через роботу з внутрішніми переживаннями. Вправа спрямована на підтримку емоційного благополуччя, розвиток навичок саморегуляції та подолання складних життєвих ситуацій.

У процесі реалізації цілей відбувається усвідомлення болю, що допомагає учаснику ідентифікувати джерело та природу свого болю; розвивається прийняття, тобто учасник вчиться визнавати власні емоційні стани без уникання або придушення; зниження інтенсивності болю. У даному випадку створюються умови для емоційного полегшення через проговорення, візуалізацію чи релаксаційні техніки; пошук ресурсів допомагає учаснику знайти внутрішні або зовнішні ресурси для подолання емоційного болю. Під час зміцнення психологічної стійкості формується здатність адаптуватися до труднощів і використовувати складний досвід для особистісного зростання.

Під час підготовки до справи соціальний працівник створює безпечну, довірливу атмосферу, яка дозволяє учаснику відкрито працювати з власними переживаннями; пропонує учасникам зручно сісти або лягти, закрити очі та сфокусуватися на своїх внутрішніх відчуттях.

При ідентифікації болю учасник подумки повинен визначити, де саме він відчуває біль (емоційний або фізичний). Наприклад, «Де в тілі ви відчуваєте цей біль?» Необхідно описати його словами: «Який це біль? Холодний чи гарячий, важкий чи легкий?»

Наступний етап передбачає візуалізацію болю. Учасник повинен уявити свій біль у формі предмета, кольору чи образу. Наприклад: «Який вигляд має ваш біль? Чи можете ви описати його форму, колір, текстуру? Чи є в нього запах?»

Після цього відбувається робота з образом. Так, учасник подумки повинен змінити цей образ: зменшити його розмір, змінити колір на приємний чи додати елемент, що робить його менш загрозливим. Наприклад: «Уявіть, як ваш біль стає прозорим або легким, як він зменшується або розчиняється». І нарешті, відбувається пошук ресурсів. Учасник безпосередньо повинен знайти внутрішній ресурс для роботи з болем. Це може бути спогад про приємний момент, відчуття підтримки чи спокою. Наприклад: «Уявіть себе в безпечному місці, де ви відчуваєте спокійно та впевнено. Що може допомогти вам подолати цей біль?»

Після завершення вправи учасника необхідно повільно повернути до реальності, відкрити очі, глибоко вдихнути та видихнути та намалювати те, що побачив. Виберіть колір свого болю. Уважно подивіться на малюнок. Ось він, ваш біль. Познайомтеся з ним, сказавши: «Здрастуй, мій болю!». Подивіться на нього, зрозумійте, який він. На що схожий? Він тепер може жити не лише у вас усередині, але й зовні. Правда? Ви навіть його бачите.

Так щоразу, виконуючи цю вправу вдома, переселяйте біль в інше місце. Нехай він живе поруч із вами, а не у вас.

Удома регулярно повторюйте вправу, як тільки біль повертається, і зробіть із аркушем, на який «виливається» і переселяється ваш біль, усе, що заманеться.

Після вправи корисно обговорити, що відчував учасник, чи вдалося йому зменшити інтенсивність болю, та які нові ресурси він відкрив для себе.

Вправа дозволяє учасникам прийняти власні емоції, знайти внутрішню рівновагу та розвинути стійкість до складних життєвих обставин; сприяє емоційному полегшенню, покращує самосвідомість і допомагає знайти ресурси для подальшого зростання.

3. Вправа «Звільнення від негативу» сприяє позбавленню від негативних емоцій, думок і переживань, створить внутрішній простір для позитивних змін та психологічного відновлення. Вправа спрямована на розвиток емоційного балансу, зниження рівня стресу і зміцнення особистісної стійкості.

У процесі реалізації цілей відбувається усвідомлення та визначення джерел негативу в емоційному чи когнітивному аспектах; створюються умови для безпечного вираження та «відпускання» негативних емоцій; формуються навички роботи з емоціями через релаксацію та візуалізацію; підвищується здатність до позитивного мислення та емоційної стійкості.

Під час підготовки до вправи ведучий створює спокійну атмосферу. Учасників запрошують сісти зручно, закрити очі або сконцентруватися на внутрішніх відчуттях.

Після цього необхідно визначити негатив, запропонувавши учасникам подумки визначити джерела негативу у своєму житті. Це можуть бути неприємні події, емоції, думки або відчуття. Можна поставити таке запитання: «Що вас зараз найбільше турбує? Які емоції чи думки викликають дискомфорт?»

На наступному етапі, візуалізації негативу, попросіть учасників уявити свій негатив у вигляді образу (хмара, тягар, темна пляма тощо). Наприклад: «Уявіть, як ваш негатив набуває форми. Якого він кольору, розміру, ваги?». Аналогічно попередній вправі відбувається робота з образом. Учасникам пропонується подумки змінити цей образ. Наприклад: «Уявіть, як хмара негативу повільно розчиняється в повітрі. Або як тягар стає легшим, зменшується і зникає». Можна запропонувати такий варіант: «Подумки «відпустіть» цей образ, уявіть, як він віддаляється від вас і зникає». Після звільнення від негативу попросіть учасників уявити, як у їхній внутрішній простір входять спокій, тепло та світло, тобто цей етап передбачає наповнення позитивом. Наприклад: «Уявіть, як вас огортає приємне світло, яке наповнює вас спокоєм і позитивними емоціями». Завершується вправа повільним поверненням учасників до реальності, а саме: відкрити очі, зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Необхідно запитати: «Що ви зараз відчуваєте? Як змінився ваш стан?»

Після вправи корисно обговорити з учасниками їхні враження, поставивши низку запитань:

- - Які відчуття виникли під час вправи?
- - Чи вдалося відпустити негатив?
- - Які позитивні зміни ви відчули?

Можна запропонувати інший спосіб виконання даної вправи, який передбачає постановку питань самому собі.

Інструкція. Цей прийом нейтралізує засоби, які блокують відчуття спокою, шляхом створення нових перспектив у ситуаціях пресингу. Коли ви

підозрюєте, що перебільшуєте значення якоїсь проблеми, поставте собі наступні питання:

1. Це дійсно так важливо?
2. Чи ризикую я чим-небудь дуже важливим для себе?
3. Чи буде це так само важливо для мене через два тижні, місяць?
4. Чи варто за це померти?
5. Чи може щось бути ще гірше?
6. Чи варто через це так сильно переживати?

Таким чином, вправа допомагає учасникам усвідомити та відпустити накопичений емоційний багаж, зменшити рівень стресу і відкритися для позитивних змін. Вона сприяє емоційній рівновазі, покращенню настрою і зміцненню психологічної стійкості.

5. Вправа «Маріонетка».

Цю вправу бажано повторювати «в гущі життя в різних життєвих ситуаціях, особливо коли ви знаходитесь в обстановці, що викликає у вас негативні емоції. Спробуйте уявити, що ваше власне «Я», контролюючи думки, рухи і емоції, знаходиться поза тілом. При цьому тіло живе і рухається чисто механічно, в режимі автомата, кероване зовні. Можете уявити, що ваше «Я» спостерігає за власним тілом ніби з боку (зазвичай зверху). Невидимі нитки, що йдуть від цього центру, управляють вашими рухами, невидимі «кнопки» - емоціями. При цьому як тілесні, так і душевні рухи стають відчуженими від вашого «Я», переживаються як щось штучне, ніби це відбувається не з вами, а з кимось іншим. Запам'ятаєте цей стан, в якому ви можете відчувати фізичні прояви емоцій, не обтяжуючись їх психологічною складовою, відокремлюючись від переживань, щоб використовувати його надалі. Проживіть в цьому стані декілька хвилин, потім «поверніться» у власне тіло, щоб знов відчувати повноту переживань. Згодом можна використовувати отримані навички для того, щоб в обстановці «розпалених» емоцій швидко заспокоїтися за допомогою дисоціації усвідомлення свого тіла і усвідомлення власного «Я».

6. Вправа «Внутрішній промінь»

Інструкція. Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюється шия. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям.

7. Вправа “Прості твердження”

Інструкція. Спробуйте придумати власні твердження. Робіть їх короткими і позитивними; уникайте негативних слів типу «ні» і «не виходить». Дуже важливе повторення. Повторюйте свої твердження щодня по декілька разів вголос або записуйте їх на папір. Спробуйте використати різні твердження і виберіть ті, які краще всього вам допомагають. Ось декілька прикладів:

- зараз я відчуваю себе краще;
- я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися;
- я можу управляти своїми внутрішніми відчуттями;
- я можу впоратися з напругою у будь-який момент, коли побажаю;
- життя занадто коротке, щоб витратити його на всякі занепокоєння;
- що б не сталося, я намагатимуся зробити усе від мене залежне для уникнення сильного стресу;
- внутрішньо я відчуваю, що у мене усе буде добре.

Вправа 8. Уявіть кризову ситуацію (у вашому досвіді або іншої людини).

Деталізуйте три моменти:

- 1 – на які внутрішні ресурси ви спиралися в проживанні цієї ситуації;
- 2 – зовнішні обставини;

3 – які зміни відбулись по закінченню ситуації? Поділіться з іншими вашою історією (в парах, в групі). Учасники групи пропонують свою підтримку (план Б).

Усвідомлення можливостей, прийняття обмежень, знаходження точки особистісного зростання.

Вправа 9. спрямована на актуалізацію власного бажання, життєвих цілей. Уявіть ваше бажане (намалюйте образ бажаного). Це може бути символ, певна фігура, рослина, тварина. Важливо деталізувати образ бажаного, обговорюючи ці деталі, переживання. Під час обговорення можна пропонувати придумати історію з цим образом. Саме характеристики, якими наділяє особистість героя оповіді стають відображенням бажаного особистості. В процесі обговорення актуалізуються бажання, ресурси особистості. Герой фантазійної історії наділяється бажаними рисами характеру, альтернативними стратегіями поведінки, досягненням бажаних цілей.

Цей метод допомагає прояву складних почуттів, які придушуються самою особистістю. Головним стає емоційне реагування на кризові ситуації, які трапляються в уявній історії (з її героями). Особливість цієї технології – моделювання кризових життєвих ситуацій та емоційне відреагування переживань особистості. В оповіді важливі не тільки фігури але й емоційний фон, в якому особистість створює сюжет. Усвідомлення переживань, з якими особистість розповідає про вчинки головного героя, може дати навіть більше розуміння проблем, психологічних захистів особистості.

Вправа 10. «Пошук особистісних ресурсів». Намалюйте координати ваших дій в кризовій ситуації. Пофантазуйте які наслідки ваших дій можуть бути. Проаналізуйте альтернативні варіанти. В кожному варіанті виокремлюються позитивні і негативні наслідки. Обговорюються різні фактори зовнішнього впливу (оточення, правила, обов'язки), внутрішні протиріччя. Хто може заважати, а хто допомагати вам? Що може статись, якщо

певні вчинки не відбудуться? В чому користь одних дій і негатив – інших? Що втрачається, а що набувається?

Вправа спрямована на усвідомлення перебільшення реальної загрози в оцінці проблемних життєвих ситуацій. Пошук відповідей на питання, що штовхає на неадекватну поведінку, розуміння необхідності змін старих форм на нові робить можливим корекцію можливих цілей і ресурсів їх досягнення.

Вправи на оцінку перебільшення особистістю значущості проблемної життєвої ситуації. Дається завдання на обговорення питань: «На скільки можна перебільшити значення проблемної ситуації?», «Що найстрашніше може відбутися в цій ситуації?», «Які ситуації у вашому житті могли бути «життєвою катастрофою?», «Як перебільшення в оцінці реальної загрози може впливати на вибір життєвої стратегії та привести до неадекватної поведінки?».

Вправа 11 на оцінку стресових життєвих ситуацій спрямовані, адекватність вибору життєвих стратегій у вирішенні проблемних ситуацій. Пропонується згадати негативні життєві ситуації, які виникли у власному житті та аналізувати як вони змінили життя. Це визначає життєві орієнтації людини. Особливо важливо це розуміти у випадках крайніх поглядів в оцінці негативу кризових ситуацій. Будь-яка зміна в оцінюванні негативу з крайніх позицій в середню дає позитивний ефект, розширює бачення ситуації, знижує емоційну напругу, тривогу.

Обговорення питань: «Щоб було продуктивним у подоланні життєвих проблем?», «Хто відповідальний і за що в кризовій ситуації?» допомагає змінити бачення ситуації, особистісні ресурси.

Вправа 12 – спільний малюнок. Можна пропонувати в груповій роботі або з сім'ями. Головний фокус вправ спрямований на ідентифікацію фокусних конфліктів членів групи або сім'ї. Стереотипи переживань травми членами сім'ї, групи блокують адекватні форми взаємодії, взаєморозуміння з іншими людьми. Актуалізація цих переживань особистістю допомагає знаходити консенсус у стосунках, розуміння інших. Згадати сюжет кризової ситуації у власному житті або історію з життя іншої людини.

У процесі проговорювання власного ставлення до кризової ситуації, особистість актуалізує свої проблеми. Аналіз малюнку виділяє проблему, обговорення його – історію її виникнення. Питання під час малювання допомагає виділити власну проблему. Малюнок використовується як актуалізація усвідомлених і неусвідомлених проблем, які виникали в минулому життєвому досвіді. Ці спогади власного минулого актуалізують почуття, емоції, переживання та усвідомлення того, що відбувається. Образи автобіографічної пам'яті складаються з багатьох деталей, які «повертають» особистість у минулі події. Почуття, які відчуває особистість, набувають свою значущість.

Спогади вибудовують ієрархію цінностей особистості, мотивацію вчинків і дій (на успіх або уникнення невдач). Аналізуючи висловлювання учасників обговорення визначається інтенція до певних стратегій поведінки. Характерні висловлювання про радісні події або трагічні невдачі формують життєві стратегії. Для мотивації на успіх – радісні переживання і можливості майбутніх подій, відсутність перепон на шляху досягнення цілей. Для мотивації уникнення невдач – характерні висловлювання про невідоме та негарне майбутнє, про перепони у досягненні життєвих цілей. Маркерами оптимістичного ставлення до майбутнього будуть більше трьох висловлювань про радісне майбутнє. Песимістичне ставлення – більше трьох висловлювань про невизначене, нерадісне майбутнє.

Психологічна допомога спрямовується на актуалізацію інтерпретації та усвідомлення зв'язку між подіями у минулому, сьогоднішні і побудова планів на майбутнє. Певний баланс значущості подій, що відбуваються в житті людини впливає на стимулювання самовизначення, життєвого вибору.

Співставлення того, що вже відбулося та життєвих перспектив у контексті того, що відбувається з людиною допомагає його адаптації в реальних подіях. Складність адаптації до конкретної реальності залежить від рівня віддаленості почуття реальності подій. Найчастіше це провокує ностальгію за минулим або фантазії майбутнього.

3.2. Інтерпретація та аналіз експериментального дослідження

Для проведення діагностики використання цифрових технологій у соціальній роботі з молоддю на практиці соціальними працівниками було проведено дослідження вибірки з 40 людей, студентів.

Дослідження проводилось шляхом поширення анкети та подальшого аналізу отриманих результатів (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfSucOD0boi9eNWbbGcvqDGHSjhynOZTSf2xM_eth-nsd7iEQ/viewform) Наразі представимо питання з анкети у текстовому форматі нижче.

Питання для форми було поділено для блоки, і також один з них було створено на основі Шкали оцінки рівня втоми (Fatigue Assessment Scale (FAS)

— https://www.wasog.org/dynamic/media/78/documents/Questionnaires/fas_ukr_ano_n.html

Текст питань наведено у додатку Б.

У межах дослідження нами було використано:

1. Тест-опитувальник самовідносин (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв)

Мета: дослідження особливостей самовідносин.

Тест-опитувальник самовідносин побудований відповідно до розробленої В. Століним ієрархічної моделі структури самовідносин і дозволяє виявити три рівні самовідносин, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- 1) глобальне самовідношення;
- 2) самовідношення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоцікавістю та очікуваним ставленням до себе;
- 3) рівень конкретних дій (готовностей до них) щодо свого «Я».

Для аналізу береться відмінність змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, у тому числі й у формі оцінки виразності тих чи інших рис) та самовідносини. Опитувальник включає наступні шкали:

Глобальне самовідношення – внутрішньо недиференційоване почуття «за» та «проти» самого себе.

Самоповага – шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Йдеться про той аспект самовідносин, який емоційно та змістовно поєднує віру у свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, здатність контролювати власне життя та бути самопослідовним, розуміння самого себе.

Автосимпатія - шкала з 16 пунктів, де показується дружність-ворожість до власного “Я”. У шкалу увійшли пункти, що стосуються самоприйняття, самозвинувачення. У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в певних аспектах, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, – бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, зневага, знущання, винесення самовироки.

Самоцікавість – шкала з 8 пунктів, що показує міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок та почуттів, готовність спілкуватися з собою “на рівних”, впевненість у своїй цікавості для інших.

Очікуване відношення від інших – шкала з 13 пунктів, що показує очікування позитивного чи негативного ставлення до себе.

2. Тест самоактуалізації

Мета: діагностика особливостей самоактуалізації.

Методика передбачає перелік суджень і може бути використана як для індивідуального, так і для групового обстеження. Пункти тесту, залишені без відповіді, або ті, в яких зазначено обидва варіанти, при обробці не враховуються. Якщо кількість таких пунктів перевищить 10% від їх загальної кількості (13 і більше), результати дослідження вважаються недійсними.

Інструкція до методики не обмежує часу відповіді, хоча практика показує, що в нормі це зазвичай триває 30-35 хвилин.

Під час обробки результатів тестування підрахунок балів здійснюється за допомогою ключів. Кожна відповідь, яка збігається з варіантом, вказаним у ключах, оцінюється в 1 бал. Потім підраховується сума балів, набраних випробуванням за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів.

Шкала Компетентності у часі включає 17 пунктів. Високий бал за цією шкалою свідчить, по-перше, про здатність суб'єкта жити сьогоднішнім, тобто переживати дійсний момент свого життя у всій його повноті, а не просто як наслідок минулого чи підготовку до майбутнього «справжнього життя»; по-друге, відчувати нерозривність минулого, сьогоднішнього та майбутнього, тобто бачити своє життя цілісним. Саме таке світовідчуття, психологічне сприйняття часу суб'єктом свідчить про високий рівень самоактуалізації особистості. Низький бал за шкалою означає орієнтацію людини лише на один із відрізків тимчасової шкали (минуле, сучасне або майбутнє) та (або) дискретне сприйняття свого життєвого шляху.

Шкала підтримки – найбільша шкала тесту (91 пункт) – вимірює ступінь незалежності цінностей та поведінки суб'єкта від впливу ззовні («внутрішня-зовнішня підтримка»). Людина, яка має високий бал за цією шкалою, відносно незалежна у своїх вчинках, прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, настановами та принципами, що, однак, не дорівнює ворожості до оточуючих та конфронтації з груповими нормами. Вона вільна у виборі, не схильна до зовнішнього впливу («зсередини спрямована» особистість). Низький бал свідчить про високий рівень залежності, конформності, несамостійності суб'єкта («ззовні спрямована» особистість), зовнішній локус контролю.

Додаткові шкали

1. Шкала Ціннісної орієнтації (20 пунктів) вимірює, якою мірою людина поділяє цінності (тут і далі високий бал за шкалою характеризує високий рівень самоактуалізації).

2. Шкала Гнучкості поведінки (24 пункти) діагностує ступінь, гнучкості суб'єкта у реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатність швидко та адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється.

3. Шкала Сензитивності до себе (13 пунктів) визначає, якою мірою людина усвідомлює свої потреби і почуття, наскільки добре відчуває і рефлексує над ними.

4. Шкала Спонтанності (14 пунктів) вимірює здатність індивіда спонтанно та безпосередньо висловлювати свої почуття. Високий бал за цією шкалою не означає відсутності здатності до продуманих, цілеспрямованих дій, він лише свідчить про можливість і іншого, не розрахованого наперед способу поведінки, про те, що суб'єкт не боїться поводитися природно і розкуто, демонструвати оточуючим свої емоції.

5. Шкала Самоповаги (15 пунктів) діагностує здатність суб'єкта цінувати свої переваги, позитивні властивості характеру, поважати себе за них.

6. Шкала Самоприйняття (21 пункт) реєструє ступінь прийняття людиною себе такою, як є, незалежно від оцінки своїх переваг та недоліків, можливо, всупереч останнім.

7. Шкала Уявлень про природу людини складається з 10 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про схильність суб'єкта сприймати природу людини загалом як позитивну («люди загалом більше добрі») і не вважати дихотомії мужності-жіночності, раціональності-емоційності тощо антагоністичними та непереборними.

8. Шкала Синергії (7 пунктів) визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу та інших людей, до розуміння пов'язаності протилежностей, таких як гра та робота, тілесне та духовне та ін.

9. Шкала Прийняття агресії складається із 16 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про здатність індивіда приймати роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської природи. Звичайно ж, не йдеться про виправдання своєї антисоціальної поведінки.

10. Шкала Контактності (20 пунктів) характеризує здатність людини до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми або, використовуючи термінологію, що стала звичною у вітчизняній соціальній психології, схильність до суб'єкт-суб'єктного спілкування.

11. Шкала Пізнавальних потреб (11 пунктів) визначає ступінь виразності у суб'єкта прагнення одержання знань про навколишній світ.

Шкала Креативності (14 пунктів) характеризує виразність творчої спрямованості особистості.

3. Методика «Не-Я» (автор Візгіна А.В.)

Методика належить до класу проєктивних методів, і полягає у тому, що випробуваний спонукається генерувати образ абстрактного персонажа, несхожого на нього за особистісними якостями. Випробуваному пропонується алгоритм: «Уявіть несхожу на Вас людину (стать і вік відповідає статі та віку піддослідного), що відрізняється від Вас за своїми особистісними особливостями. Нехай це буде не реальна людина з Вашого оточення, а вигаданий персонаж. Не обмежуйтеся простим перерахуванням характеристик характеру, постарайтеся створити цілісний образ».

Методика «Не-Я» має діагностичну цінність, тільки будучи включеною в інші тести (включаючи МСС та інші особистісні методики, в т.ч. опитникові).

Основні аспекти самосвідомості, що виявляються методикою.

Переважає стратегія самосприйняття при порівнянні себе з іншими: з погляду своїх переваг, або з точки зору відсутності в себе певних якостей та визнання проблем («Сильне» або «Слабке Не-Я»). Опора на «Не-Я» як на антиідеал при формуванні та підтримці позитивного «Образу Я» або орієнтація на «Не-Я» як носія альтернативної позиції, можливого та бажаного «Я». Наявність або відсутність прагнення самозміни, ступінь опрацьованості його шляхів.

Вираженість та специфіка захисних тенденцій у самосвідомості. Від їх майже повної відсутності (як у піддослідних підгрупи «Не-Я»-ідеал») через

появу спроб підтримати самовідношення та заперечити переваги «Не-Я» за допомогою його дискредитації до спотворення уявлення про себе та виникнення ворожості на його адресу.

Наявність та характер внутрішньої суперечливості самосвідомості; присутність внутрішнього діалогу, ступінь його розгорнутості та усвідомленості. Це, перш за все, діалог між тенденціями до самозміни, з одного боку, і збереження свого «Я» незмінним, з іншого. При наростанні захисних тенденцій, які призводять до відчуженості частини «Я», уявлення про себе стає дедалі більше ригідним, сумніви у своїй правоті зникають, а діалог переходить на неусвідомлений рівень.

Цілісність, окресленість уявлення себе, чіткість меж «Я» і «Не-Я». Труднощі полягають в уявленні свого антипода, що виявляються в невизначеності, нев'язності його характеристик, наявності смислових стрибків у тексті, свідчать про розмитість кордонів між «Я» і «Не-Я», несформованість «Образу Я», дифузність ідентичності.

Шкала самоповаги М. Розенберга

Методика належить до класу стандартизованих самозвітів. Шкала може бути використана для виявлення глобального самовідносин. Шкала складається з 10 тверджень та передбачає 4 градації відповідей: повністю згоден, згоден, не згоден, абсолютно не згоден.

Шкала забезпечує сумісність результатів, незалежність від кваліфікації експериментатора та кількісний вимір. Однак, вона апелює до більш усвідомлених аспектів самовідносин і потенційно схильна до впливу стратегій самопрезентації, а також обмежує сферу вибору випробуваного вже заданими рамками підібраних тверджень. Реєстровані показники: самоповага, самознищення.

Таким чином, у цьому підрозділі розглянуто основні методики діагностики самосвідомості дорослих.

Основний напрям супроводу особистості в кризовій ситуації – від травматичного досвіду до періоду посттравматичного зростання,

відслідковування змін контекстів реагування на невизначеність від інтолерантного до толерантного, від пасивного до конструктивного ставлення до кризової ситуації. Завданням психологічної допомоги стає: визначення зовнішніх та внутрішніх умов травматизації клієнта; виявлення перехідних норм або станів клієнта на шляху до посттравматичного зростання; визначення динаміки змін клієнта.

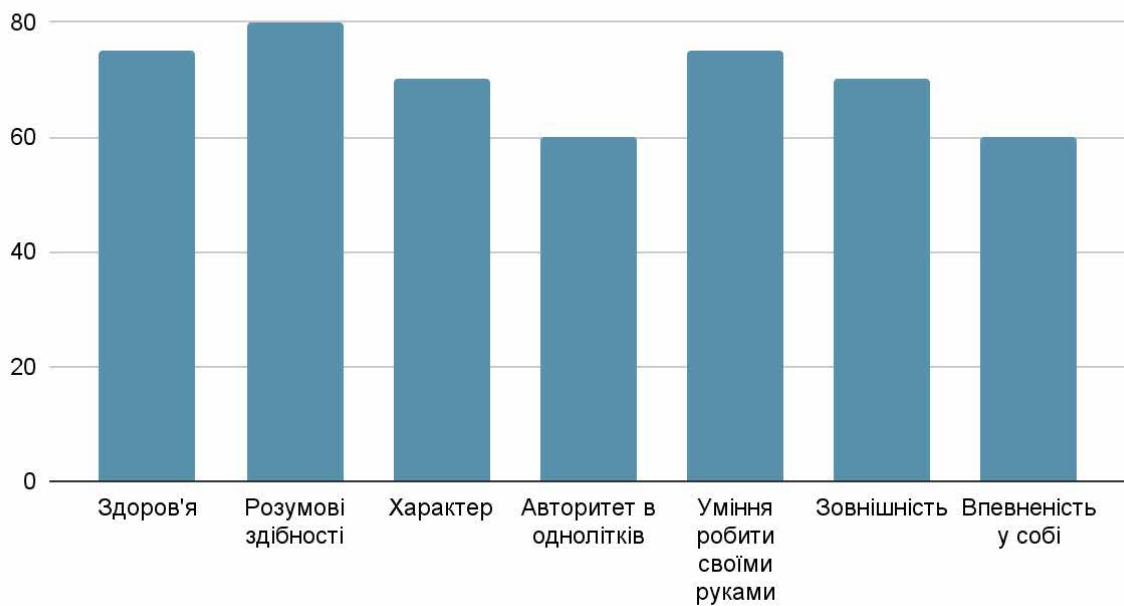
Механізм формування нового «образу – Я» включає перехід особистості до нової ідентичності, нового особистого потенціалу. У кризових ситуаціях – певний потенціал як би завершений або вичерпаний, система особистості приходить в стан готовності до змін. Відбувається деактуалізація особистісних цінностей (попередні схеми та шаблони не спрацьовують, а нові ще тільки визначаються). Життєва перспектива ще не визначена «як в тумані», проблематична, ще залишаються намагання повернутись до попередніх усталених форм поведінки. Саме в такому стані невизначеності відбувається формування нових життєвих смислів, цінностей, пріоритетів для життєвого вибору.

Саме в точці невизначеності особистість відчуває емоційну напругу, тривожність, невпевненість, стан фрустрації, що потребує психологічної підтримки, супроводу. Невизначений «образ ситуації» – невідоме охоплює двосторонній зв'язок «Я» з «не-Я» – дійсність, незалежну від людини, існуючу саму по собі, не привласнену. Привласнення відбувається за умов побудови бажаного.

В образі ситуації містяться: думки людини, її активність відповідно визначеної мети в цій ситуації, почуттєва активність у засвоєнні особливостей цієї ситуації, її цінності для особистості. У процесі привласнення особистістю цих складових образу ситуації відбувається збудження активності особистості, що зумовлює її спрямованість на перетворення, проектування майбутнього.

За результатами проведеного опитування, можемо узагальнити результати загальної оцінки за 7 показниками таким чином:

Оцінка якостей - узагальнені тенденції



Примітка: оцінка якостей відбувалась за 100-бальною шкалою

Ми бачимо за результатами опитування, що в цілому показники є високими, тільки от у категорії здоров'я і оцінки власного авторитету серед однолітків вони є найнижчим. Оскільки на початку опитування було зібрано статистику стосовно статі респондентів, ми можемо побачити кореляцію в змінах відповідей в залежності від статі – жінки частіше вище оцінювали якості вміння робити своїми руками, свою зовнішність та впевненість у собі.

Один з найшвидших способів підвищити свою самооцінку - це робити те, чого ти боїшся. У той же час цей спосіб один з найважчих. Зрозуміло, не варто робити те, чого боїшся, якщо абсолютно незрозуміла мета таких вчинків. Нерозумний ризик не виправданий і зазвичай свідчить більше про дурість, ніж сміливість. А ось усвідомлене, можна навіть сказати розважливе, подолання страху завжди йде на користь людині. Можна виділити два види страхів, які варто подолати:

- 1) страхи, що не дають можливості досягти ваших цілей;
- 2) страхи, подолання яких підніме вас у власних очах, підвищить вашу самооцінку.

Подолання першого виду страхів корисно як для підняття самооцінки, так і безпосередньо для досягнення цілей. Подолання другого виду страхів в першу чергу спрямовано на підвищення самооцінки, але звичайно, побічно допомагає досягати цілей, оскільки людина з більш високою самооцінкою легше досягає своїх цілей.

Визначити страхи, які бажано подолати досить легко. Кожна людина зазвичай знає свої страхи, які вона хотіла би подолати. Страхи, які заважають їй просуватися до своїх цілей. У кожного є внутрішнє розуміння цієї проблеми. Хтось боїться темряви, хтось плавати. Щоб страх пройшов потрібно робити те, чого боїшся, і кращого способу подолати страх не існує [29].

Що утримує нас від вчинків, які нам би хотілося зробити. Найчастіше ми боїмося наслідків своїх вчинків, або невідомості таких наслідків. Але в людини є розум, здатний вирішити більшість проблем.

Визначте, запишіть всі можливі наслідки своїх вчинків. Чи може це завдати вам якусь реальну шкоду. Наприклад, фізичну або фінансову. Якщо найсерйозніші наслідки, які ви можете собі уявити, полягають у тому, що ви відчуєте дискомфорт або депресію, то це той випадок, коли основна проблема виключно у вас у голові, у вашій уяві. І нічого серйозного з вами не станеться. Якщо ж можливі серйозні наслідки, наприклад, для здоров'я або у матеріальному плані, то подумайте, як їх можна мінімізувати або усунути. Позбутися від страху невідомості в силу самої суті проблеми можна ретельним вивченням питання. Чим глибше і детальніше ви знаєте предмет, тим менше страху невідомості будете відчувати.

Для психодіагностики самосвідомості використовуються наступні, як традиційні так і класи методик: стандартизовані самозвіти у формі описів і самоописів - тести-опитувальники, списки дескрипторів, шкальні техніки, вільні самоописи з подальшою контент-аналітичної обробкою, ідеографічні методики за типом репертуарних матриць, проєктивні техніки, які включають підклас рефрактивних технік. Одним із найвідоміших у сфері дослідження

самосвідомості особистості є опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК). Він призначений для діагностики інтернальності / екстернальності.

Відповідно до концепції локусу контролю, ті особи, які беруть відповідальність за події свого життя на себе, пояснюючи їх своєю поведінкою, здібностями, рисами особистості, володіють внутрішнім (інтервальним) контролем, і навпаки. За допомогою РСК здійснюється вимір рівня інтернальності за наступними шкалами: загальна інтернальність, інтернальність в області досягнень, в області невдач, в сімейних відносинах, в області виробничих відносин, в області міжособистісних відносин, стосовно здоров'я і хвороби.

Висновки до третього розділу

Дослідження підтверджують, що своєчасна соціально-психологічна допомога не лише сприяє подоланню кризових станів, але й запобігає розвитку більш серйозних психологічних розладів. Молоді люди, які отримують підтримку, краще адаптуються до змін, розвивають стресостійкість та знаходять нові ресурси для самореалізації.

Таким чином, соціально-психологічна підтримка є критично важливим елементом у збереженні психічного здоров'я молоді. Вона допомагає не лише впоратися з актуальними труднощами, але й формує основу для майбутньої стійкості до життєвих викликів. Сучасне суспільство повинно забезпечувати молодь не лише доступом до ресурсів підтримки, але й створювати умови для розвитку навичок емоційної самодопомоги, які стануть запорукою їхнього гармонійного розвитку в майбутньому.

У ході проведення емпіричного дослідження ми більше дослідили рівень тривожності та самооцінки серед респондентів. побачили його кореляцію в залежно від статі та способу життя – залежно від того чи респондент є військовим, чи цивільним.

За результатами емпіричного дослідження бачимо, що ситуація містить у собі двобічний зв'язок образу «Я» з «не-Я». Взаємодія «Я» і «не-Я» викликає

із «сплячого стану» до життя певні психічні функціональні утворення з записами спадкової інформації – здобутих у взаємодії з ними образів. Образи майбутніх дій утворюється синтезом апперцепції і образом реальної ситуації. Для особистості важливим стає зростаюча здатність дивуватись новому, змінам, що заміщує контроль над усталеними стратегіями поведінки. Враховуючи ці особливості впливу життєвих цілей на образ побудову «образу – Я» в кризових ситуаціях надалі будуть підібрані психокорекційні вправи.

ВИСНОВКИ

Втілення нових політичних та економічних державних засад розбудови України потребує не тільки переосмислення попереднього досвіду, а й створення якісно нової концепції соціально-психологічної роботи з молоддю. Труднощі, які об'єктивно виникають на цьому шляху, зумовлюють необхідність розробки наукових підходів до організації соціально-педагогічної роботи з різними категоріями дітей та молоді, пошуку найефективніших шляхів, форм і методів взаємодії соціальних інститутів і громадських організацій, благодійних і міжнародних фондів, здатних здійснити підтримку усіх ланок теорії та практики соціальної роботи.

Суттєвою характеристикою сучасного етапу її розвитку є актуалізація соціально-педагогічної діяльності, пов'язаної із формуванням у молоді соціальних навичок, соціальної позиції, стійкого імунітету до негативних явищ і протиправної поведінки, надання кожній особистості допомоги з метою формування у неї навичок самодопомоги і самореалізації. Передбачається, що особистість сама навчиться допомагати собі у вирішенні численних проблем, подоланні життєвих труднощів і негараздів, зміцнювати свій дух.

1. З'ясовано сутність понять: «соціально-психологічна підтримка», «молодь», «кризова ситуація».

Під соціально-психологічною підтримкою розуміємо фізичний та емоційний комфорт, який надає сім'я, друзі, колеги, тобто це усвідомлення того, що ми є частиною спільноти людей, які люблять, цінують і піклуються про нас. Молодь – це соціально-демографічна група, відокремлена на основі сукупності вікових характеристик і особливостей соціального стану. Молодість як певна визначена фаза, етап життєвого циклу біологічно універсальна, але її конкретні вікові рамки, пов'язаний з нею соціальний статус і соціально-психологічні особливості мають соціально-історичну природу і залежать від суспільного ладу, культури та властивих даному суспільству закономірностей соціалізації. Кризова ситуація – це різкий перелом, важкий

перехідний стан, що містить у собі небезпеку, загрозу руйнування виробничої системи в цілому.

У роботі досліджено поняття кризових ситуацій та надання соціально-психологічної підтримки молоді, що потрапила в такі ситуації. Було з'ясовано, що кризові ситуації розрізняються за масштабом змін життя людини, швидкістю виникнення, тривалістю існування, гостротою емоційного переживання суб'єктом та за обсягом наслідків.

Аналіз праць зарубіжних і вітчизняних психологів і педагогів (У. Гласер, І. Кон, Л. Колберг, О. Леонтьєв, А. Макаренко, М. Мід, Е. Еріксон, Б. Паригін, Ж. Піаже, З. Фрейд) дав змогу визначити основні фактори соціалізації особистості на різних етапах її розвитку (сім'я, школа, мікросередовище, релігія, політика тощо), показав їх залежність від рівня адаптованості особистості на макро-, мезо- та мікрорівнях. Було доведено тенденцію превалювання ролі школи як провідної інституції соціалізації на матеріалі втілення моделей організації освіти і виховання дітей та молоді у зарубіжному і вітчизняному досвіді (США, Велика Британія, Німеччина, Франція, Польща, Росія, Україна).

2. Обґрунтовано підходи, напрями, компоненти надання соціально-психологічної допомоги молоді у кризових ситуаціях

До етапів соціально-психологічної допомоги молоді у кризових ситуаціях відносимо:

— відновлення почуття безпеки, що включає зняття емоційно-психологічного та тілесного напруження, зняття чи послаблення захисних психологічних механізмів, що виникли внаслідок перебування у кризових умовах;

— відновлення психологічних ресурсів людини, а саме активізація внутрішнього психологічного потенціалу та ресурсів психіки, що власне полегшує подолання кризових станів та допомагає попереджувати такі стани в майбутньому;

– відпрацювання (відреагування) негативних переживань, що викликаються психотравмуючими факторами. Тобто створення певних подібних умов для виклику безпосередньої чи символічної негативної реакції, копіювання сильних психо-емоційних переживань;

– активізацію внутрішніх механізмів адаптації та самоцілення, а саме підтримка та фокусування на позитивних зрушеннях у емоційно-психічному стані дитини, заохочення для допомоги у зціленні природного середовища дитини (проведення спільного дозвілля з родиною, однолітками, спортивне чи творче дозвілля).

3. Узагальнено особливості надання соціально-психологічної підтримки молоді у кризових ситуаціях. Сутність соціально-психологічної допомоги визначається авторами як забезпечення емоційної, смислової та екзистенційної підтримки (повернення довіри до світу, встановлення відкритих та довірливих стосунків) людині чи спільноті в складних ситуаціях, що виникають у ході їх особистісного чи соціального існування. серед компонентів соціально-психологічної роботи з молоддю, що потрапила в кризові ситуації науковці виділяють: психологічний супровід (визначення психологічної готовності до навчання, профілактику дезадаптації; тематичні бесіди, навчальні заняття, тренінги, психологічну допомогу в кризових ситуаціях; допомогу психолога, соціального педагога; індивідуальні психологічні консультації з проблем професійного вибору; групову психокорекційну роботу); організацію взаємодії установ масової і спеціальної освіти, інноваційні змістовні технології соціальної адаптації, підготовку до самостійного життя; застосування реабілітації, відновлювального лікування та оздоровлення; і формування індивідуальності, її соціалізації з урахуванням можливостей та індивідуальних потреб.

4. Теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено ефективність Програми соціально-психологічної підтримки молоді в кризових ситуаціях. Програма триває два тижні та містить 12 вправ. Для сприяння виходу молоді із нестабільного стану після переживання кризової

ситуації, важливо: забезпечити психологічну підтримку та консультування; створити безпечне та підтримувальне середовище; допомогти молоді знайти сенс та мету в житті; сприяти розвитку позитивних копінг-механізмів.

Результати дослідження мають важливе значення для розуміння психологічних наслідків війни та розробки ефективних стратегій підтримки дорослих, які переживають цей травматичний досвід.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байдик В. В., Бондарчук Ю. С., Гопкало Ю. П., Корнієнко Ю. П. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. Київ: Ніка-Центр, 2020. 122 с.
2. Бочкор Н. П., Дубравська Є. В. Соціально-педагогічна та психологічна робота з молоддю. Київ: Ла Страда-Україна, 2014. 145 с.
3. Братусь Б. С. Аномалії особистості. К. : Либідь. 2019. 912 с.
4. Зарубіжний досвід організації соціальної та соціально-педагогічної роботи. Studentam.net.ua. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/3825/114/> (дата звернення: 20.10.2024).
5. Авторські реферати, курсові та дипломні роботи. Онлайн бібліотека підручників. Studentam.net.ua. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/3825/114/> (дата звернення: 20.10.2024).
6. Кісарчук З. Г., Гребінь Л. О., Омельченко Я. О. Кататимно-імагінативна психотерапія. Полтава, 2013. 153 с.
7. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос»». 207 с.
8. Надання першої психологічної допомоги у кризових ситуаціях: рекомендації психолога | «Фонд Ріната Ахметова». Благодійна організація «Фонд Ріната Ахметова». URL: <https://akhmetovfoundation.org/news/nadannya-pershoi-psyhologichnoi-dopomogy-u-kryzovyh-sytuatsiyah-rekomendatsii-psyhologa> (дата звернення: 20.10.2024).
9. Соціальна робота з молоддю :: MegaLib.com.ua. Електронна бібліотека онлайн MegaLib.com.ua. URL:

http://megalib.com.ua/content/2730_53_Socialna_robota_z_moloddu.html#ogle_vignette (дата звернення: 20.10.2024).

10. Омельченко Я. М. Особливості психологічної допомоги дітям з тимчасово переселених родин. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос»». 215 с.
11. Омельченко Я. М., Кісарчук Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шк. Світ, 2008. 112 с.
12. Хухлаєва О. В. Кризи дорослого життя: книга про те, що можна бути щасливим і після юності. К. : Генезис, 2019. 205 с.
13. Шахов В., Лебедева Н. Соціально-психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій. *Personality and environmental issues*. 2023. Т. 2, № 5. С. 62–67. URL: [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3\(5\)-62-67](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3(5)-62-67) (дата звернення: 20.10.2024).
14. How to help a child or a young person in a crisis situation. Finnish Red Cross – Finnish Red Cross. URL: <https://www.redcross.fi/get-help-and-support/psychological-first-aid/how-to-help-a-child-or-a-young-person-in-a-crisis-situation/> (date of access: 16.11.2024).
15. Soto-Baño M.A., Clemente-Suárez V.J. Psychology of emergencies in Spain: current analysis, norms and regulatory proposal // *Psychologist Papers*. 2021. Vol. 42. № 1. P. 46-55. DOI:10.23923/pap.psicol2020.2938
16. Українська правда. Життя. Як підліткам отримати безкоштовну психологічну допомогу: куди звертатися. Українська правда. Життя. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/650d5be34a38b/> (дата звернення: 16.11.2024).
17. Спільнота Teenenergizer закликає дослідити проблемні аспекти в ставленні близького оточення, які є важливими чинниками подолання психологічної кризи серед підлітків та молоді. ONE VOICE COMMUNITY. URL: <https://www.onevoice.com.ua/2024/09/23/spilnota-teenergizer-zaklykaie-doslidyty-problemni-aspekty-v-stavlenni-blyzkohto-tochennia-iaki-ie-vazhlyvymy-chynnykamy-podolannia-psykholohichnoi-kryzy-sered-pidlitkiv-ta-molodi/> (дата звернення: 16.11.2024).

18. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
19. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A.. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2019. 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
20. Power, E., Hughes, S., Cotter, D., & Cannon, M.. Youth mental health in the time of COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*. 2020. 37(4), 301–305. doi:10.1017/ipm.2020.84
21. Help-Seeking from a National Youth Helpline in Australia: An Analysis of Kids Helpline Contacts / D. Watling, S. Batchelor, B. Collyer, S. Mathieu, V. Ross, S.H. Spence, K. Kölves // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. Article ID 6024. 14 p. DOI:10.3390/ijerph18116024
22. Acceptability and feasibility of a messenger-based psychological chat counselling service for children and young adults («krisenchat»): A cross-sectional study / M. Eckert, Z. Efe, L. Guenthner, S. Baldofski, K. Kuehne, R. Wundrack, J. Thomas, S. Sae, E. Kohls, C. Rummel-Kluge // *Internet Interventions*. 2022. Vol. 27. P. 1-6. DOI:10.1016/j.invent.2022.100508
23. Budinger M., Cwik M., Riddle M. Awareness, attitudes, and use of crisis hotlines among youth at-risk for suicide // *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 2015. Vol. 45. № 2. P. 192—198. DOI:10.1111/sltb.12112
24. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук [і др.] ; Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка, Київський міжнародний ун-т, Київський військовий гуманітарний ін-т Національної академії оборони України. Київ : Фірма «ІНКОС», 2002. 271 с.
25. Кириченко В. В. Практичні аспекти ціннісної підтримки особистості у процесі переживання кризи професійної адаптації. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С.

- Костюка НАПН України. К. : Видавництво «Фенікс», 2015. Т. XII. Випуск 21. С. 124-132
26. Лясковська І. Л. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 41 (2013). С. 120-129.
 27. Лановенко Ю. І. Психологічні особливості переживання суб'єктом юнацької кризи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/ Лановенко Юлія Іванівна. К., 2005. 21 с.
 28. Моргун В. Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі. Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (4-5 квітня 1995 р.) / за ред. А. М. Бойко. Полтава, 2005. – С. 135-139.
 29. Пилипенко Н. М. Вплив кризи професійного становлення на саморозвиток особистості. Педагогіка і психологія. 2015. № 2. С. 116–126.
 30. Пилипенко Н. М. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійної кризи. Соціальна психологія. 2005. № 3. С. 72–79.
 31. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. К.: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.
 32. Перша психологічна допомога : посібник для членів загону швидкого реагування Товариства Червоного Хреста України. Київ, 2017. 42 с.
 33. Каплуненко Я. Ю. Перша психологічна допомога: досвід міжнародних організацій. URL: [/http://ppsi.ukma.edu.ua/article/view/227243](http://ppsi.ukma.edu.ua/article/view/227243) (дата звернення: 15.11.2024)
 34. Уварова С. Г. Концептуальна модель психологічної допомоги особистості в умовах суспільної кризи. Психологія і особистість. 2019. № 1 (15). С. 225-243., с. 236
 35. Каплуненко Я. Ю. Перша психологічна допомога: досвід міжнародних організацій. Психологія та психосоціальні інтервенції. Том 3. С. 36–41.

- URL: <http://ppsi.ukma.edu.ua/article/view/227243> (дата звернення: 15.11.2024)
36. Шкала депресії PHQ. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2712-shkaladepres-PHQ> (дата звернення: 15.11.2024).
37. PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9). URL: <https://www.mdcalc.com/calc/1725/phq9-patient-healthquestionnaire9> (дата звернення: 15.11.2024)
38. Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS). URL: <https://www.vz.kiev.ua> (дата звернення: 09.11.2022)
39. Панок В.Г., Я.В.Чаплак, Д.Д.Романовська. Психоконсультативні стратегії діяльності практичного психолога системи освіти: навч.-метод. посібник за наук. редакцією В.Г.Панка. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2010. 232с.
40. Пилипенко В. Є., Вишняк О. І., Куценко О. Д. та ін. Спеціальні та галузеві соціології: Навч. посіб. К.: Каравела, 2003. 304 с.
41. Пилипенко О. І. Методологічні підходи до соціальної роботи з групами ризику. Сучасна соціологічна парадигма. К.: МАУП, 2000. С. 76–80.
42. Семигіна Т. Сучасна соціальна робота, Академія праці, соціальних відносин і туризму, Київ 2020, 275 с.
43. Сидоров В. Ролі та функції соціальних працівників Соціальна робота в Україні: перші кроки / За ред. В. Полтавця. К.: КМА, 2020.
44. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини: навчальний посібник за ред. І.В.Толкунової. Київ, 2018. 156 с.
45. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
46. Чаплак Я.В., О.М.Чернописький. Основи психологічного консультування: навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2011. 248 с.
47. Середницька І. Я. Психологічний аналіз кризи ідентичності у студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.

психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології».
Одеса. 2005. 17 с.

48. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. Психологія життєвої кризи. ред. Т. М. Титаренко. К. : Агропромвидав України, 1998. С. 8–68.
49. Meyers, Gerald C., and John Holusha. When It Hits the Fan. / G. Meyers., J. Holusha. - London: Unwin Hyman, 1986. С.76
50. Точка біфуркації // Велика українська енциклопедія : [у 30 т.] / проф. А. М. Киридон (відп. ред.) та ін. К. : ДНУ «Енциклопедичне видавництво», 2018.
51. Booth S, Crisis Management Strategy. Competition and Change in Modern Enterprises. / S. Booth. London: "Routledge", 1993. 13 p.
52. Криза // Українська мала енциклопедія : 16 кн. : у 8 т. / проф. Є. Онацький. Накладом Адміністрації УАПЦ в Аргентині. 1960. Т. 3, кн. VI : Літери Ком – Ле. С. 762-763.
53. Криза // Енциклопедія сучасної України / ред. кол.: І. М. Дзюба [та ін.] ; НАН України, НТШ. К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2014. Т. 15 : Кот – Куз. 711 с.
54. Словник іншомовних слів. URL: <https://www.jnsm.com.ua/cgi-bin/u/book/sis.pl?Article=10525&action=show> (дата звернення 21.09.2024)
55. Криза // Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. 5-те вид. К. ; Ірпінь : Перун, 2005. / Голов. ред. В. Т. Бусел, редактори-лексикографи: В. Т. Бусел, М. Д. Василега-Дерибас, О. В. Дмитрієв, Г. В. Латник, Г. В. Степенко. К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 2-ге вид. 1728 с.
56. Хільченко Т.В., Тверезовська Н.Т. Подолання конфліктів серед молоді в кризових ситуаціях. *Роль молоді у розвитку АПК України* : м-ли VIII Міжнар. наук.-практ. конфер. студентів, аспірантів і молодих вчених. м. Київ, 16-17 травня 2024 р. К., 2024. С. 265-267.
https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u317/2024_zbirnik_17.05.24_sait_25.06.24.pdf

57. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібн. К.: Ніка-центр, 2009. 580 с.
58. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: монографія. – К.: Наш час, 2005. 280 с.
59. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології : навч.-метод. посіб. К.: Ніка-центр, 2023. 204 с.
60. Вербицька Л., Скуловатова О. Психопрофілактика кризових станів юнацької молоді. *Молодий вчений*. 2018. № 3 (55) (2018)

ДОДАТКИ

Додаток А

Схема психологічної допомоги людині у кризовій ситуації

Опишемо алгоритм з картинки текстом:

- Говоріть з людиною на рівні почуттів:

Обговоріть емоції, які переживає людина, визнайте її право почуватися так, як вона почуватється.

Не варто надто концентруватися лише на почуттях, адже людина в кризовому стані може не усвідомлювати, які саме емоції переживає. Надмірне зосередження на цьому може призвести до плутанини і ще більшого занепокоєння.

- Проявляйте співчуття.

Визначте проблему, яка найбільше турбує людину в цей момент:

Після встановлення контакту з людиною розпочніть обговорення проблеми, яка її тривожить. Постарайтеся дізнатися конкретні деталі та обставини ситуації.

Зверніть особливу увагу на останні шість тижнів із життя людини.

- Спробуйте визначити подію, яка стала тригером кризи.

Систематизуйте інформацію про проблему і разом із співрозмовником зробіть висновки:

Разом визначте центральну проблему та її основні складові.

- Зосередьте увагу на тій частині проблеми, яку потрібно детально розглянути:

Чи траплялися подібні ситуації раніше? Якщо так, то які методи людина використовувала для їх вирішення?

Що допомагає їй долати труднощі?

Що перешкоджає вирішенню проблеми?

Якого результату очікує людина від розв'язання ситуації?

Чи є альтернативні варіанти вирішення, які ще не було випробувано?

Наскільки важливою є ця проблема? Які наслідки можуть бути, якщо її залишити невирішеною, і які вигоди можливі у випадку позитивного результату?

Питання з анкети-дослідження

1. Я часто відчуваю нудоту
2. Працюючи, я втомлююсь
3. Я не можу зосередитись на чомусь одному
4. Я хвилююся з будь-якої причини
5. Коли я щось роблю, мої руки тремтять
6. Я часто хвилююсь
7. Мені часто сняться страшні сни
8. Я пітнію навіть у холодну погоду
9. Я постійно відчуваю голод
10. Мене часто непокоїть шлунок
11. Іноді через хвилювання не можу спати
12. Мене легко вивести з рівноваги
13. Я більш чутливий, ніж інші
14. Я часто через щось хвилююся
15. Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші
16. Я легко можу заплакати
17. Коли мені доводиться чекати, це мене дратує
18. Іноколи я відчуваюся таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці
19. Я боюсь труднощів
20. Іноді я відчуваю свою непотрібність
21. Я сором'язлива людина
22. Я думаю, що для мене у всьому багато труднощів
23. Я завжди напружений
24. Іноді я відчуваюсь розбитим
25. Я уникаю труднощів