

*Царенко Л. Г.,  
старший науковий співробітник  
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

## **ПРИНЦИПИ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ СТРЕСОВЕ НАВАНТАЖЕННЯ**

Україна сьогодні переживає складні часи. Суттєві фізичні та психічні навантаження, різноманітні сильні подразники, які порушують звичний перебіг життя, надмірна інформація або її брак, самотність, ізоляція, зростання вимог призводять до хронічного стресу та гострих стресових станів.

У визначенні принципів створення безпечного середовища в освітньому закладі – для уникнення додаткового травмування і стабілізації стану всіх суб'єктів освітнього простору – можуть допомогти принципи надання психологічної допомоги людям, які переживають стресовий стан.

*Психологічна допомога* – цілеспрямована активність, спрямована на розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному й соціальному функціонуванні. Психологічна допомога може надаватися на побутовому (психологічна підтримка) та на професійному рівнях.

Відмінність професійної психологічної допомоги від неформальної психологічної допомоги полягає в тому, що фахівці:

- підготовлені для такої діяльності;
- орієнтуються на принципи надання психологічної допомоги, у своїй діяльності опираються на теорію;
- діють згідно з правилами, прийнятими у межах професійної спільноти, їхня діяльність санкціонується суспільством.

Будь-який професіонал, на відміну від аматора, працює згідно з прийнятими в соціумі правилами щодо тієї чи іншої діяльності. *Правила* – це норми поведінки, зафіксовані в законах, наказах, постановах – як у загальнонаціональних, так і в

межах певної корпорації чи професійної спільноти. У системі психологічної допомоги прийняті правила щодо реалізації тієї чи іншої форми допомоги (психодіагностики, психологічного консультування, психологічної просвіти, психотерапії тощо); існують вимоги стосовно того, хто і на якому рівні може надавати професійну психологічну допомогу, є правила допомоги дітям, родинам, етичні кодекси психологів тощо.

Але для того, щоб зорієнтуватися в тому, як функціонує і розвивається будь-яка система, необхідно розуміти принципи її організації. Орієнтування на принципи позбавляє необхідності знати численні правила. *Принципи* (лат. *principium* – *початок, основа*) – основні закони, на яких ґрунтується як життєдіяльність окремої людини, так і функціонування різних систем. Принципи – це базові істини, що лежать в основі законів, положень, правил і визначають будь-яку діяльність. Принципи є орієнтиром для прийняття рішення, для оцінки правильності й доцільності тієї чи іншої дії. Без дотримання принципів ні люди, ні системи не можуть ефективно виконувати своє призначення.

У різних підходах декларуються різні принципи психологічної допомоги травмованим людям та людям, що переживають стресовий стан.

1. У всіх підходах першим принципом є принцип – *«Не нашкодь!»*.

2. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації пропонує дотримуватися таких принципів [1]:

а) *дотримання прав людини, справедливості та недискримінація* стосується всіх, хто потребує захисту та допомоги;

б) *принцип «участь громад», відповідальність за своє благополуччя* передбачає створення таких умов, які б дали змогу різним підгрупам потерпілих зберегти або відновити контроль над прийняттям рішень, що впливають на їхнє життя;

в) *орієнтування на наявні ресурси і можливості* – зміцнення місцевого потенціалу, підтримка можливості самопомоги, здатності до самостійного розвитку і зміцнення вже доступних ресурсів;

г) *інтегрування системи підтримки*. Всі заходи і програми необхідно

максимально інтегрувати в загальну систему підтримки.

3. Загальні принципи психологічної реабілітації постраждалих в надзвичайних та екстремальних ситуаціях

Окрім зазначених керівних принципів МПК, *базовими принципами* системи комплексного реагування та системи психологічної реабілітації постраждалих внаслідок психотравмівних ситуацій можна вважати [3]:

- *принцип комплексності й системності* передбачає біопсихосоціальний підхід та духовний супровід; а також роботу в мультидисциплінарній команді (*Мультидисциплінарна команда* – це група фахівців різних спеціальностей, об'єднаних спільними цілями. Їй притаманні: узгоджені цілі та чіткі завдання; певні функції; розподіл ролей та відповідальності);

- наступність та послідовність;

- гнучкість та індивідуальний підхід;

- відповідальність та активна участь потерпілих у реабілітаційних заходах;

- орієнтація на внутрішні та зовнішні ресурси;

- фокусування на посттравмівному зростанні.

4. Досвід перенесення принципів створення психотерапевтичного простору на створення особливого навчального середовища описує один із творців гуманістичної психології Карл Роджерс у статті «Вчитися бути вільним» [2]. Головним завданням цього навчання (як і психотерапії) було сприяння становленню внутрішньої свободи.

На перше місце він виводить роль особистості людини, що сприяє розвитку (психотерапевта і відповідно вчителя). Цей принцип основоположний для будь-якого сучасного психотерапевтичного підходу. Роджерс зазначає такі риси особистості психотерапевта:

а) *конгруентність*. Особистісні зміни полегшуються, коли психотерапевт виступає тим, ким він є, коли у стосунках з клієнтом він щирий і не ховається за штучним «фасадом», а відкриває почуття й настановлення, які є в ньому в цей момент;

б) *прийняття, безумовне позитивне ставлення*. Коли психотерапевт тепло,

позитивно, толерантно ставиться до того, яким є клієнт, це полегшує зміни в останньому. Готовність прийняти людину має бути за будь-якого почуття, яким та охоплена –буде це страх, войовничість чи розгубленість, біль, гордість, гнів, ненависть, любов тощо;

в) *емпатичне розуміння*. Коли психотерапевт відчуває почуття й особистісні сенси клієнта «зсередини» і може успішно передати клієнтові щось із цього розуміння.

5. Людина, яка може розуміти інших так, як це описав Карл Роджерс, може створювати навколо себе безпечне середовище. Для цього потрібно підтримувати:

- почуття безпеки у контакті з вами;
- спокій (власний і тих, хто поруч);
- відчуття впевненості в собі й оточенні;
- зв'язок із навколишнім світом.

А ще – прагнути до того, щоб у людей, які нас оточують, з'явилася віра й надія на краще.

### Література

1. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 216 с.

2. Роджерс К. Вчитися бути вільним. *Гуманістична психологія* : антологія : навч. посіб. Для студентів: у 3-х т. / упорядники й наукові редактори Роман Трач і Георгій Балл. Київ : Пульсари, 2001. Том 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. 252 с.

3. Царенко Л. Основні принципи надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок психотравмівних ситуацій. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*: навчальний посібник. Том 2 / Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко та ін.; за ред. Л. Царенко. Київ, 2018. С. 5–32.