

Наталія Володарська
кандидат психологічних наук
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України (м.Київ, Україна)
ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ ЯК УМОВА
ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Актуальність. Впровадження методів формування психологічного благополуччя особистості набуває особливого значення в кризові періоди життя сучасної молоді. Зміни в суспільному, економічному житті сучасної молоді вимагають набуття навичок ефективного подолання емоційного стресу та напруження. До найголовніших чинників формування психологічного благополуччя відноситься саме підтримка психологічного здоров'я. На скільки особистість справляється з високою емоційною напругою, що призводить до стресу, на стільки стає можливим її психологічне благополуччя. Розробка методів корекції емоційної сфери особистості набуває особливої актуальності в періоди суспільних криз.

Сучасним спеціалістам-психологам та психотерапевтам для застосування у своїй практиці пропонуються різні методи відновлення емоційного стану, почуття психологічного благополуччя, як потужного чинника захисту особистості від негативного впливу зовнішнього світу. У роботах Орлова Ю.М. [1] пропонується метод корекції емоційної сфери особистості - оздоровчого мислення. Вчений розділив мислення людини на патогенне, що породжує хворобу та страждання, і саногенне, що породжує захист та благополуччя. За концепцією Ю.М.Орлова, саногенне мислення направлене на зниження страждань від негативних емоцій, зміну звичних, стереотипних, патогенних механізмів мислення та напрацювання нових, звичок мислення про емоції. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення розглядається в працях Титаренко Т.М. [2]. Так в роботах представника гештальт-підходу Дж. Франчесетти [3] вказується на можливість відновлення відновлення психічного здоров'я. Відновлення через переживання з приводу нездоров'я: стресу, депресії та інших станів. Психотерапевтичний супровід не лікує психічний розлад, а впливає на переживання людини з приводу цього розладу. Саме реакція людини на свій емоційний стан стає центром уваги для психологів та психотерапевтів. Психічні розлади залишаються в компетенції клінічних лікарів психіатрів. Кризові ситуації неоднозначно впливають на формування благополуччя людини. Дослідження саме факторів впливу на відновлення емоційного стану, почуття благополуччя стає вельми актуальним в періоди суспільних криз.

Метою дослідження є підбір та обґрунтування методів корекції емоційної сфери особистості, як умови формування психологічного благополуччя.

- **Завданням** дослідження було: визначення факторів впливу на відновлення емоційного стану особистості, яка опинилась в кризових життєвих ситуаціях.

Дослідження має теоретичне та практичне значення. Воно полягає в тому, що на основі вивчення особливостей формування психологічного благополуччя особистості в кризових ситуаціях було визначено **необхідність** корекції емоційної сфери особистості та чинники її формування, зокрема емоційних зв'язків, що є основою для розробки рекомендацій щодо методів формування психологічного благополуччя особистості.

Аналіз наукової літератури з психології та суміжних наук, а також експериментальні дані доводять та підтверджують зв'язок базових емоцій з виникненням психологічного благополуччя або загостренням розладів емоційної сфери особистості [4].

Зокрема, наприклад, результати проведеного нами експерименту показали, що особи з статусом тимчасових переселенців (90 осіб) які (за результатами опитування), мають прояви депресії, невротизації, панічних атак, найчастіше не здатні протистояти емоціям страху та образи. В наслідок цього дані прояви набувають глибокого хронічного характеру і, як наслідок, стають перепонами у формуванні психологічного благополуччя.

В експерименті взяли участь 90 осіб, з них прийняли участь в груповій та індивідуальній терапії - 31 особа. Проведення опитування визначило найбільш значущі фактори впливу на формування психологічного благополуччя особистості, яка опинилась в кризовій ситуації. Це - моральна підтримка в соціальному оточенні, матеріальна допомога, визначення пріоритетів в перспективах та життєвих цілях. На першому місці за значенням була визначена саме моральна підтримка оточення особистості, що підтвердило важливість відновлення емоційних зв'язків особистості в кризових ситуаціях. Це сформувало напрямки психологічної допомоги особистості, вибір наукового підходу, підбір методів та форм підтримки. Були визначені методи та засоби в гештальт підході, як і спрямовувались на відновлення емоційної сфери особистості.

Результатами емпіричного дослідження підтвердили дієвість та реальну цінність методів гештальт підходу у психологічній та психотерапевтичній практиці як факторів впливу на відновлення емоційного стану особистості, яка опинилась в кризових життєвих ситуаціях.

Усі дослідження проведено та описано до та після проведення вправ в груповій та індивідуальній терапії. В групах переселенців в опитуванні превалювали почуття «непотрібності», «зайвого в суспільстві», депресивні почуття, ознаки хронічної втоми. Проговорювання власних емоційних станів надавало усвідомлення переживань, факторів, що впливають на зміни цих станів, особливо таких енергетично сильних та впливових, як: образа, сором, заздрість, страх та провина. Звичні, стереотипні механізми мислення створюють перепони у формуванні нових звичок мислення про емоції. Тільки коли людина усвідомлює, зокрема, з чого складається її образа або провина, вона може їх контролювати, управляти своїми емоціями, знаходити нові форми їх прояву.

Були виокремлені чинниками впливу на стабілізацію емоційного стану людини: установлення соціальних контактів, позитивна переоцінка кризових ситуацій, впевненість у власних діях для вирішення проблемних стресових ситуацій. Проведення вправ на визначення позитивних особистісних ресурсів («Декастрофатизація життєвих негараздів», «Спогади на кінчиках пальців», малюнок «Мій дім») активізувало обговорення можливості змін бачення кризових ситуацій. Обговорення асоціативного ряду, що виникав у процесі торкання пальцями рук запропонованого матеріалу в різних ємкостях, актуалізувало проблемні моменти в життєвій історії особистості. В цих відчуттях, переживаннях, спогадах виокремлювались можливості змін в стереотипах реагування на певні життєві події. Спогади з дитинства (доторкнувшись до піску – приємне переживання канікул з батьками), події сьогодення (відпочинок з дружиною), викликали ніжні почуття до рідних, близьких, бажання поновити емоційний зв'язок з ними (якщо він втрачений). Вправа на прояв вдячності, на готовність бути вдячним (почуття вдячності), яка потрібна людині, щоб знайти цілісність, почуття благополуччя та внутрішню гармонію.

Учасникам групи пропонується проглянути та проговорити за що можна бути вдячним:

- 1-Я вдячна жінкам
- 2-Я вдячна чоловікам (своєму чоловікові за народження дітей)
- 3-Я вдячна батькам
- 4-Я вдячна стареньким
- 5-Я вдячна дітям (своім у тому числі)
- 6-Я вдячна своєму роду за все, що передалося з покоління до покоління
- 7-Я вдячна природі за ту погоду, що сьогодні є
- 8-Я вдячна собі, за все що відбувається в моєму житті
- 9-Я вдячна вчителям
- 10-Я вдячна тим, хто зробив мені зло
- 11-Я вдячна тим, хто зробив мені добро
- 12-Я вдячна всесвіту

Обговорити складність виконання завдання. В яких пунктах було важко визначити вдячність за когось чи щось? Наскільки переконливі були аргументи вдячності на користь

тих чи інших людей? В яких пунктах виникали перепони в усвідомленні вдячності іншим людям?

Психологічне благополуччя людини формується в умовах відновлення емоційної близькості з найближчим оточенням. Знайти аргументи бути вдячним за добро і зло вчинене іншими людьми. Що отримала людина, коли зазнала втрат, образи, вигнання, ігнорування іншими людьми? Ці питання складні в усвідомленні позитивних змін в житті людини. У кризові ситуації людина може не усвідомлювати позитивні складові життєвих змін. Навіть зло, отримане людиною від інших може принести позитивні зміни в житті, підштовхнути до інших шляхів в житті. В обговоренні з людиною цих неприємних моментів допомагає усвідомити як негативні так і позитивні складові кризової ситуації.

Через почуття вдячності за все, що відбувається в житті людини відновлюється баланс «брати» і «давати». Людина, яка звикла очікувати того, що життя буде лише приносити позитив, не в змозі переборювати життєві негаразди. Страх очікування всляких негараздів унеможливорюються формування почуття благополуччя. З острахом очікування найгіршого в житті людина програє упереджене ставлення до будь-якої ситуації. Навіть, якщо ця ситуація незагрозлива, людина може бачити в ній негатив. Формування почуття вдячності людини за все, що з нею відбувається відновлює впевненість у переборення життєвих негараздів. При проведенні вправи в групі проявлялись моменти непорозуміння в представлених учасниками аргументів на користь негативних змін, що відбулися в їхньому житті. Переїзд сім'ї в інше місце проживання змінив на краще стосунки між подружжям – «Чоловік знайшов роботу, старші діти стали навчатись у вишах». На перший погляд втрата майна, роботи, житла нанесла психологічну травму, яку важко перенесли усі члени сім'ї, з іншого боку – нові горизонти навчання дітей, нова зарплатня чоловіка. Зі слів учасниці групи: «Така плутанина позитивних і негативних змін в житті додала сил боротися за виживання і отримувати задоволення, а не тільки страждання».

Почуття благополуччя в різні моменти життя надає усвідомлення вдячності навіть за певні життєві «бонуси» благополуччя. Вміння бути вдячним, розуміння, що для вас зробили, або чим поділились - це можливість перевести стосунки в інший формат (поваги, визнання іншого). Це прояв зрілості у стосунках, можливість відверто ділитись власними переживаннями, замітити, зрозуміти проблеми іншого. Досліджувані особи навчились переосмислювати емоції страху, невдачі, сорому, образи та провини. Методи гештальт-терапії спонукали до усвідомлення власних потреб. Учасники груп почали відокремлювати власні переживання від переживань інших людей. Вправа на **переформулювання послань** в діалозі дає ефект нового бачення обмежень в певних життєвих ситуаціях. Те, що здається неможливим, бачиться інакше. Фактор часу має значення у вирішенні цих можливостей. Розгляд обмежень в часі приводить до роздумів про перспективу в життєвих планах особистості. В більшості переселенців (85%) для формування психологічного благополуччя - на першому плані постає надання матеріальної допомоги, з часом (через два, три роки після переїзду з місць військових подій) актуальними постають проблеми зміни професій, місця роботи, проживання, подальшого навчання.

Застосовуючи цей метод у більшості досліджуваних спостерігалась зміщення інтересу в стратегіях поведінки (від керування, організації дій до критичності та підкорення, з стратегії наповнення, освоєння простору на керування і організацію дії). Під час обговорення в групі, виявилось, що такі зміни відбуваються в кризових ситуаціях (втрати здоров'я, матеріального достатку, помешкання для проживання, роботи, можливості вільного життєвого вибору). Особистість, яка втратила легкість у будівництві стосунків, чуттєвість до зовнішнього середовища, після переформулювання іншими її проблем, починає контактувати, встановлюються зв'язки з іншими і собою. У неї відбувається конструювання втрачених часток (відчуттів, потреб, ставлень) цілісної особистості. Бачення проблеми особистості іншими змінює її ставлення до цієї проблеми. Впливовими на ці зміни стає гумор, зменшення одних обмежень і збільшення інших можливостей у вирішенні проблеми. Здивування особистості від таких трансформацій в баченні її проблеми, змінює акценти в

труднощах досягнення інших життєвих цілей, формуванні цих цілей. З висловлювань учасниці групи: «Останнім часом слідкую за тим, щоб знизити рівень очікувань від подій, тоді реальні події стають цікавіше, не виникає роздратування, образи від невиправданих очікувань. Намагаюсь подивитись на події з іншої точки зору, позитиву. Це дозволяє побачити труднощі інакше, з меншою тривогою, спокійніше, помірковано, з «ковтком свіжого повітря». В груповій терапії учасники порівнюють свої міркування про певні події з світобаченням інших. Проводячи вправи, спостерігались зміни ставлень учасників до цих проблем, здивування від різниці в баченні вирішення проблеми. Невпевненість одних компенсувалась впевненістю, стійкістю інших – «ми переселенці – народ стійкий, живучий, такий, що вміє відстоювати свої права і брати відповідальність за свої дії». Це стало підтримкою для невпевнених, розгублених, що впливало на зниження рівня їх тривожності, прийняття різних позицій до кризових ситуацій – «усі ми різні, але ментальність схожа, бо ми українці».

В кризових ситуаціях особистість схильна до змін в реагуванні на ті чи інші події. Ці зміни формують стиль психологічного реагування особистості на дію зовнішніх чинників, який спрямований на підтримку психологічного здоров'я, вирішення стресових ситуацій, установлення соціальних контактів, позитивну переоцінку ситуацій, на впевненість у власних діях та на контроль емоційного стану. Відновлення емоційних зв'язків з рідними, близьким оточенням стає умовою формування психологічного благополуччя. На скільки особистість справляється з високою емоційною напругою, що призводить до стресу, на стільки стає можливим її психологічне благополуччя. Найближчими та найголовнішими емоційними зв'язками людини стає сімейна система. Зміни, що відбуваються в житті впливають на зміни в емоційному стані (зростання емоційної напруги, розчарування, пригніченості, стану фрустрації). Якщо зовнішні чинники впливають на ці зміни, то сімейна система може відновлювати емоційний стан її членів. Іноді негативний вплив на сімейні стосунки (розлучення, смерть або втрата здоров'я одного з членів сім'ї) може змінити емоційний стан інших членів сім'ї. Один з членів сімейної системи може втрачати контроль за проявом своєї злості, агресії, нетерпимості по відношенню до інших. Ресурсними можуть стати прямі прояви почуттів. Особливо таких, як злість, агресія, на які існує заборона на підсвідомому рівні і в реальності. Такі заборони формують у особистості пасивні форми агресії: газлайтінг, маніпулювання, утримання емоцій, ігнорування, саботування, інші. В діалозі з іншими, за різних обставин, проявляються то ясні і чіткі, то приховані форми емоцій. Іноді ці приховані форми мають сенс в певній життєвій ситуації, як найбільш придатні, адаптивні форми.

Висновки. Були виокремлені чинниками впливу на стабілізацію емоційного стану людини: установлення соціальних контактів, позитивна переоцінка кризових ситуацій, впевненість у власних діях для вирішення проблемних стресових ситуацій. Найголовніші фактори впливу на формування психологічного благополуччя особистості - підтримка психологічного здоров'я та контроль емоційного стану. **Перспективи подальших досліджень.** У перспективі планується дослідження гендерних особливостей емоційної сфери та розладів, притаманних сучасним чоловікам та жінкам (якісні та кількісні критерії).

Література:

1. Орлов Ю.М. (2000). «Оздравляющее (саногенное) мышление» // www.vivat-center.ru
2. Титаренко Т.М. (2018) . Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення // Особистість та її істор за ред. Н.В.Чепелевої, МВ Папучі. – Ніжин: НДУ ім. Миколи Гоголя. – с.102 -112 .//http://lib.itta.gov.ua/710465/
3. Франчесети Джанни, Жан Рубал (2015) Гештальт-подход в работе с депрессивным опытом / Биполярный опыт. -72с.
4. Володарська Н.Д. (2019) Зміни почуття благополуччя в кризових ситуаціях. // Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Соціальна робота і сучасність: теорія і практика вирішення проблем учасників та постраждалих у збройних конфліктах». – Київ, ТОВНВП «Інтерсервіс». – С.46-48.