

Так, студенти вважають, що для викладача дисципліни «Кризове консультування» важливими навичками є: емпатія (60%), емоційна зрілість (40%), рефлексія (30%), впевненість у собі (20%). Рівну кількість виборів (10%) студенти віддають відповідальності, компетентності, безоціночному ставленню викладача.

Щодо терапевтичних навичок майбутнього кризового консультанта, студенти-психологи надають найбільшу перевагу рефлексії (60%). Емпатію, як важливу рису для терапевта називає половина студентів (50%). Однакову кількість виборів відведено відповідальності, компетентності, впевненості в собі (по 20%). На найнижчих позиціях за кількістю виборів опинилися безоціночне ставлення (10%) та емоційна стійкість (5%).

Таким чином, для психолога-практика, на думку студентів, найбільшого значення набуває рефлексія, а для викладача з кризового консультування – емпатія.

Отже, у студентів-психологів, які у процесі професійної підготовки вивчають дисципліну «Кризове консультування», може виникати ряд труднощів, які здебільшого є особистого характеру і залежать від власного досвіду проживання ними як нормативних, так і ненормативних криз.

Оскільки навчальний формат не передбачає безпосереднього терапевтичного втручання, допомогу студентам у подоланні цих труднощів вбачаємо через окреслення кола їх проблем, підтримуючий зворотній зв'язок із подальшим розглядом питання щодо особистої терапії.

Список використаної літератури:

1. Подолання кризових ситуацій в освітньому середовищі: Методичні рекомендації / Укладачі Я. В. Сухенко, Н. О. Лук'яненко – Полтава: ПОІППО, 2007. – 16 с.
2. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування: програма навчального курсу / Т. М. Титаренко; Академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: Міленіум, 2009. – 64 с.

МОЖЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСІБ, ЩО ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМАТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ

Ларіна Т.О., кандидат психологічних наук,

*старший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Сучасні підходи до розуміння особливостей опанування складних життєвих обставин та переживання впливу психотравмуючих ситуацій останнім часом все частіше фокусуються на конструктивній ролі ресурсів життєздатності особистості. Життєздатність як складова позитивної адаптації людини, як здатність раціонально планувати та ефективно діяти в складних

умовах є потужним ресурсом запобігання посттравматичного стресу, депресії та психогенним розладам.

Життєздатність проявляється, за висновками Є.О. Рильської, не стільки в готовності боротися з невротичним стресом, скільки у можливості жити в стресі «корисному», «стимулюючому», у вмінні знаходити в ньому не завжди явний глибинний позитивний сенс та конструктивно його опрацьовувати [1].

Специфічні обставини, що склались в Україні внаслідок гібридної війни та анексії Криму, революційних подій Євромайдану 2013-2014 р. визначили різні приклади життєздатності українців, а саме види мобілізації та самоорганізації заради досягнення позитивних змін в країні та наближення її до держави з європейськими стандартами [2], [3].

Проведені нами дослідження показали суттєві відмінності у репертуарі актуальних ресурсів життєздатності в залежності від різних рівнів мобілізації та самоорганізації під час революційних подій. Таким чином, складна революційна ситуація Євромайдану спричинила актуалізацію таких соціально-психологічних ресурсів життєздатності як:

- оптимістичне ставлення до майбутнього;
- готовність зайняти активну громадянську позицію, що, зокрема, виявилось у контрольованій пильності респондентів,
- толерантність до ризику, контроль над ризиками, прагнення захистити те, що є, зберегти власні життєві позиції, бачення перспектив подальшої реалізації життєвих планів;
- пошук підтримуючої поведінки від сім'ї та родини.

Нами було виявлено наступні стратегії опанування складної ситуації, а саме *відкрите протистояння*, що виявилось у прояві конфронтаційних навичок, готовності до ризику, готовності відстоювати активну громадянську позицію; *контрольована пильність*, що виявилась у прийнятті відповідальності за вирішення проблемної ситуації, прояві навичок самоконтролю, стриманні безпосередньої протидії; *терпіння*, що виявилось в уникненні дії руйнівних факторів.

Серед адекватних копінг-ресурсів протидії руйнівним негативним впливам ситуації було виявлено готовність випробувати власні сили, “щирість”, “ініціативність”, “рішучість”, “оптимістичність”; пошук соціальної підтримки.

Було виявлено певні вікові відмінності в опануванні труднощів. Молодь при опануванні труднощів спирається на такий ресурс життєстійкості як рішучість, а більш зрілі та літні люди в арсеналі опанування спираються на оптимістичність та відповідальність. Вагомим фактором конструктивної опанувальної поведінки є освіта. Так, люди з вищою освітою при зустрічі з життєвими труднощами частіше вдаються до проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, а саме пошуку соціальної підтримки, планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки (фокусуванні на зростанні власної особистості). Було встановлено, що жінки частіше аніж чоловіки вдаються до такого копінгу як позитивна переоцінка, тобто жінки при зустрічі із

труднощами більш схильні докладати зусилля, спрямовані на позитивну переоцінку ситуації та фокусуватися на зростанні власної особистості.

Таким чином, актуалізація ресурсів життєздатності, перш за все, зумовлює проблемно-орієнтований характер взаємодії зі складною ситуацією та пошук соціальної підтримки задля зменшення негативного впливу цієї ситуації. Життєздатна людина, як зауважує Є.О. Рильська, має стійкій життєвий світ, який формується за рахунок рефлексивного усвідомлення та гармонійного вирішення завдань соціального буття. На противагу низька життєздатність порушує холістичність життєвого світу, який розпадається на окремі фрагменти, де крах сьогодення призводить до втрати надії на майбутнє, де втрачається потужний життєвий стимул руху вперед, руху у майбутнє [4].

Отримані нами данні підтверджуються сучасними дослідженнями ресурсних можливостей особистості, які актуалізуються у складних потенційно травмуючих ситуаціях, зокрема про це свідчить «феномен свідомого оптимізму», який ввів М. Селигман. На противагу синдрому навченої безпорадності, що загрожує розвитком клінічної депресії, свідомий оптимізм дає змогу людині впливати на власне мислення та через нього і на поведінку.

Отже, життєздатність у нашому дослідженні ми розглядаємо як реабілітаційний ресурс психологічного здоров'я людини, що дозволяє протистояти руйнівним наслідкам травматизації. Життєздатність забезпечує необхідну актуалізацію ресурсів конструктивного опанування потенційно травмуючих ситуацій та складних життєвих подій. Однак, залежно від інтенсивності та тривалості впливу психотравмучої ситуації можливе виснаження адаптаційних можливостей людини, зниження її життєздатності, що негативним чином позначається на психологічному здоров'ї особистості та якості її життя.

Яким же чином можна відновити необхідний життєвий баланс та не потрапити у полон руйнівних наслідків психотравматизації?

Розроблена нами стратегія відновлення ресурсів життєздатності ґрунтується на принципах соціально-психологічної реабілітації, спрямованої на залучення особистості до повсякденної життєдіяльності, включення її у соціальні відносини на основі відновлення психічних функцій і комунікативних здібностей, можливості будувати повноцінне життя після травми.

Отже, першим шагом на шляху відновлення життєздатності можна вважати застосування *технік коригування негативних комунікаційних настановлень та неконструктивної комунікації*. Вивчення комунікації як значущого фактору підтримання життєздатності людини дозволили Є.О.Рильській визначити конструктивний потенціал балансу вибірковості та взаємності у спілкуванні. Так, вибірковість у комунікації, фокусування на патогенній інформації блокує позитивну інформацію, яка має життєвий смисл для особистості. Саме за рахунок підтримання балансу між вибірковістю та взаємністю здійснюється належний рівень життєздатності особистості, що стабілізує емоційне сприйняття власного фізичного самопочуття. Адекватне емоційне сприйняття власного фізичного самопочуття запобігає тому, щоб

знаходити у себе симптоми усіх хвороб, які існують, або, навпаки, ігнорувати тривожні симптоми. Авторка підкреслює, що занадто висока емпатія, так звана «невибіркова» емпатійність, може призвести до сильної залежності від емоційних станів оточуючих. Негативний вплив на здійснення життєздатності також мають неадекватні емпатійні переживання (коли людина на невдачу інших реагує радістю, а на радість – засмучується). Таким чином, при роботі з травмованими особистостями треба приділяти увагу коригуванню емпатійних переживань. Порушення балансу у комунікації перешкоджає духовному спілкуванню людини, формуванню базових відносин, вибудовуванню та реалізації життєвих завдань, конструктивному життєконструюванню особистості [4].

Наступним кроком відновлення життєздатності особистості можуть бути *техніки акумуляції ресурсів життєстійкості та проактивності*. Метою цих технік є самовдосконалення, активна мобілізація, розвиток проактивності (відповідальності). Проактивність має витoki у гуманістичній психології, зокрема у логотерапії В.Франкла. Отже, за В.Франклом, у складних ситуаціях у людини завжди залишається свобода вибору між стимулом та реакцією, що зумовлено фундаментальним принципом людської природи. Характеристиками вільного вибору, за О. Г. Асмоловим, є невизначеність результату, ризик, непередбачуваність для самого себе. Проактивність, за Р. Шварцером та Г.С.Шмітцем є тим ресурсом, що дозволяє підтримувати контрольованість ситуації, забезпечує перехід особистості від керування ризиками до керування цілями. Зазвичай проактивний копінг протиставляють копінгу, орієнтованому на уникнення. Проактивні люди беруть відповідальність не тільки за ті проблеми, причиною яких були вони самі, а й коли причиною є інші, тобто вони концентруються не на проблемах, а на їх розв'язанні. Такі люди прагнуть покращення життя і здатні вибудовувати ресурси, що забезпечують можливість досягнення цієї цілі. Провідними рисами проактивних людей є пильність, спостережливість, оптимізм, що дозволяє їм швидко та адекватно оцінювати складну ситуацію. Таким чином, акумуляція ресурсів життєстійкості та проактивності запобігає виснаженню та зміцнює психологічне здоров'я особистості [5].

Ще одним важливим кроком відновлення життєздатності особистості є *техніки стійкості мислення* (Edith Grotberg). Стійкість забезпечує здатність використовувати власні ресурси для безпечного існування в екстремальних ситуаціях, створювати режим безпеки для власного життя та здоров'я. Е.Гротберг запропонувала такі напрямки розвитку стійкості мислення:

- зовнішні ресурси – що *в мене є*: міцні відносини, підтримка від сім'ї та родини, рольові моделі, соціальний захист;
- внутрішні ресурси – якою *я є* людиною: маю внутрішню підтримку у вигляді відповідальності, гумору або альтруїзму, надію та віру, турбуюся про інших, маю гордість за себе;

- набуті навички вирішення проблем – що я можу зробити: спілкуватися, вирішувати проблеми, оцінювати темперамент іншого, встановлювати добрі стосунки [6].

Також не слід забувати про розвиток стійкості до інформаційного поля, а саме здатності забезпечити власну інформаційну безпеку, доступ до правдивої інформації про стан довкілля, економічної, політичної ситуації в країні, тобто до інформації, яка не несе загрози для людини.

Ми вважаємо, що використання технік відновлення ресурсів життєздатності особистості дозволить підсилити мотивацію особистості щодо необхідності формування адекватного антистресового захисного механізму, який дозволяє зберігати психологічне здоров'я та сприяє формуванню особистості безпечного типу, у якої немає страху перед уявними погрозами, яка вміє передбачати небезпеки, запобігати впливу небезпеки, усвідомлює реальні можливості щодо подолання небезпеки, вміє правильно оцінити ситуацію і раціонально розподілити власні сили.

Список використаної літератури:

1. Рыльская Е. А. Коммуникация как средство реализации жизнеспособности человека // Современные проблемы науки и образования [Электронный научный журнал] 2014. №3. URL: <http://www.science-education.ru/117-13375>).

2. Волонтерський рух: світовий досвід та українськи громадянськи практики. Аналітична записка [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/volonter-697e4.pdf>.

3. Мордавець М.В. Громадянська активність в Україні: динаміка та основні форми [Електронний ресурс] / М. В. Мордавець // Актуальні проблеми політики. – 2014. – Вип. 53. – С. 241–252. – Режим доступу до ресурсу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appol_2015_53_31

4. Рыльская Е.А. Жизнеспособность и качественно-своеобразное становление жизненного мира человека: нарративный подход // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=11053> (дата обращения: 17.04.2018).

5. Schmitz, G. S., & Schwarzer, R. (1999). Proaktive Einstellung von Lehrern: Konstruktbeschreibung und psychometrische Analysen. Zeitschrift für Empirische Pädagogik, 13 (1), 3-27.

6. [Henderson Grotberg, Edith](http://gedisa-mexico.com/libros/GLA704.HTM) (2006.) La resiliencia en el mundo de hoy Cómo superar las adversidades Gedisa, 392 p. <http://gedisa-mexico.com/libros/GLA704.HTM>.

ГОТОВНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ДО ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ І КУЛЬТУРА СПОЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ

*Лісова О.С., кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології*

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Молодь є тим прошарком населення, котрий дуже чутливо реагує на будь-які соціальні, економічні, політичні зміни й складає актуальний людський