

Володарська Наталія Дмитрівна
volodarskaya@ukr.net

провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

ЗМІНИ ПОЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Проблеми сьогодення диктують завдання психологічній науці – розробку нових методів психологічної підтримки, супроводу людей, які опинились в кризових ситуаціях. Зміни почуття благополуччя у певних кризових ситуаціях загострюють проблеми соціальної адаптації особистості. У зв'язку з цим зростає потреба в психологічній допомозі, яка б давала можливість переструктурувати уявлення про життєві перепони, кризи, набути нові життєві смисли. Це надає поштовх до змін, що відображається в особистісних стосунках між членами сім'ї, сусідами, з колегами. Зміни в життєвих цінностях, смислах впливають на почуття благополуччя особистості, що дає підставу говорити про афективно-ціннісні явища інтерсуб'єктно-діалогічного рівня як про феномени діалогізму в широкому значенні слова [1]. Ці почуття і переживання інтерсуб'єктного рівня відображають потреби, бажання людини.

Надання психологічної допомоги спрямовано на усвідомлення особистістю власних можливостей у вирішення проблемних ситуацій; набуття навичок компромісних рішень, зміну емоційного реагування, стримування імпульсивних рішень, налагодження стосунків в сім'ї, активізацією процесу самодетермінації розвитку особистості [2]. Психологічна допомога спрямовується на зміни в емоційно-вольовій та мотиваційно-смісловій сферах, що впливають на почуття благополуччя особистості. Враховуючи особливості взаємовпливу почуття благополуччя та смисложиттєвих цінностей, була розроблена методика «Мої почуття благополуччя». Вона дозволяє досліджувати об'єктні, суб'єктні та інтерсуб'єктні почуття і переживання особистості. Інтерсуб'єктно-асоціативна методика «Мої почуття благополуччя» відкриває широкі можливості для вивчення почуттів і переживань, смислових орієнтацій і цінностей людини. Методика сприяє підвищенню чуттєвості

особистості, зміни цінностей в процесі реструктуризації психологічних захистів, життєвих смислів, цілей. Ці зміни відбуваються на трьох рівнях: когнітивному, емоційному, поведінковому. Людина починає пошук смислу життя, з'являються більш реалістичні очікування, розширюється картина світу, образу Я, нові життєві цілі, життєві стратегії, почуття задоволення, благополуччя. Методика створює умови для аналізування своїх почуттів, причин внутрішніх конфліктів, прояву агресивності або терпимості у конфліктних ситуаціях з іншими людьми, пошук компромісу у взаєностосунках з ними.

За інструкцією проведення методики, досліджуваному потрібно послідовно опускати кінчики пальців в маленькі ємкості з різним наповненням: пісок (сухий, мокрий), крупи, мілкі камінці, реп'яшки, засушені і живі квіти, вата, мука, крохмаль та інше. Зі зміною кожної ємкості необхідно витирати пальці вологою серветкою. Опускаючи пальці в ємкості, необхідно помічати свої відчуття, асоціації, спогади, фантазії, бажання, які виникають, прислуховуватись до кожних змін у відчуттях. Закінчивши цю процедуру, необхідно намалювати і розказати про свої відчуття і асоціації, особливу увагу приділяючи приємним, позитивним, що створюють почуття благополуччя. Далі – обговорити свої враження в групі або індивідуальній терапії.

Проводячи обговорення вражень від цих завдань, виокремлюються певні тригери виникнення почуття благополуччя, зміни у ставленні особистості до кризових ситуацій, бачення позитивних сторін, нових ракурсів в певних життєвих ситуаціях. Завдяки цього формується простір значущих соціальних взаємодій, стосунків, нових рішень в складних життєвих ситуаціях непередбачуваності та невпевненості. Це допомагає перейти від руйнівної до позитивної моделі поведінки особистості, побачити своє життя в іншій перспективі, оволодіти новими соціальними нормами. Це змінює життєві смисли та почуття благополуччя, ставлення до кризової ситуації. Поєднання методів проективної діагностики, спостереження під час виконання завдань, гештальт-терапії в обговоренні завдань дає більше як діагностичний

інструментарій так і корекційний.

Методика спрямовується на зміни ставлення особистості до власної стратегії поведінки, емоційного реагування. Методика асоціативно-чуттєвого фокус-реконструкції переживань історії життєвого шляху особистості виявляє особливості сприйняття емоційних взаємостосунків з членами сім'ї. Саме аналіз емоційних зв'язків, прив'язаності, залежності, психологічних захистів, емоційної близькості у взаємодії з іншими, активізує особистісний ресурс, схвалення позитивних змін у ставленні до кризових ситуацій. Такі почуття як ніжність, теплота, сердечність, щирість, почуття впевненості створюють основи становлення почуття благополуччя. Не всі з цих почуттів легко емпірично досліджувати, проте саме вони створюють умови виникнення почуття благополуччя. В житті особистості ці почуття виникають іноді в площині неусвідомлюваного, які важко диференціювати серед інших почуттів, складно пояснити, що породжує їх. В певних обставинах почуття благополуччя може як виникати, так і зникати. Іноді людині важко актуалізувати причини цих змін.

Оцінюючи сказані слова досліджуваним, різний контекст, емоційне забарвлення, особистість актуалізує свої почуття. Змістова складова цих почуттів обумовлюється їх інтерсуб'єктністю. Мова і культура обумовлюють цінності почутого і сказаного людиною. Методика «Мої почуття благополуччя» відкриває широкі можливості для вивчення об'єктних, суб'єктних та інтерсуб'єктних почуттів і цінностей людини.

Список використаних джерел.

1. Дьяконов Г.В. Основы диалогического подхода в психологической науке и практике / Г.В. Дьяконов – Кировоград : РИО КГПУ им. В. Винниченко, 2007. – 847 с.
2. Володарська Н.Д. Технології активізації процесу самодетермінації розвитку особистості: діалогово-феноменологічний підхід /Н.Д. Володарська // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. – Випуск 13. – Київ-Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2017 –С.32-38.