

## **Володарська Наталія Дмитрівна**

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

### **ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Проблеми сьогодення диктують завдання психологічній науці - розробку нових методів психологічної підтримки, супроводу людей, які опинились в кризових ситуаціях. Загострюються проблеми відновлення почуття благополуччя особистості. Це складний психологічний феномен, який має суб'єктивну природу. Це почуття може виникати в певних життєвих ситуаціях, індивідуально для кожної людини. Воно пов'язано з ієрархією цінностей кожної окремої людини. У зв'язку з цим зростає потреба в індивідуальній психологічній допомозі, що дає особистості можливість перебороти життєві кризи, набути нові життєві смисли, перспективи. У процесі особистісних змін відбувається переструктурування уявлень про життєві перепони, проблеми, які проявляються у взаємостосунках між членами сім'ї, колегами по роботі.

Основою є підходи Т.А. Флоренської, Г.В. Дьяконова, які запропонували духовно-моральний підхід у діалогово-феноменологічному напрямку психотерапії, А.Ф.Копьєва (діалогічний підхід у психологічному консультуванні) [1,2,3], ми визначили основні засади формування почуття благополуччя. Ці підходи пов'язують емоційну складову (переживання, чуттєвість, почуття) з змістовою та поведінковою складовою. Почуття благополуччя виникає в певному контексті життєвих цінностей особистості, певного оточення: сімейному, професійному, особливостей проживання (сусіди, географічне розташування, клімат, архітектура). Не тільки смислотворення, і не тільки соматичні або психічні виміри стають визначаючими в становленні почуття благополуччя у особистості.

Основні засади формування почуття благополуччя визначаються на трьох

рівнях: когнітивному, емоційному та поведінковому. В кризових ситуаціях людина починає пошук нових цінностей, життєвих смислів, що опосередковує появу більш реалістичних очікувань, більш адаптивний, динамічний образ картини світу, свого Я, почуття задоволення, комфорту, благополуччя, нові поведінкові стратегії.

Надання психологічної допомоги у відновленні почуття благополуччя особистості спрямовується на налагодження стосунків в сім'ї між її членами, сусідами, колегами по роботі; на усвідомлення можливостей вирішення проблемних ситуацій; причин непорозуміння один одного; набуття навичок компромісних рішень, зміну емоційного реагування, стримування імпульсивних рішень. Психологічна допомога спрямовується на зміни в емоційно-вольовій та мотиваційно-смісловій сферах, що впливають на поведінку особистості. Ці зміни дають можливість розібратися у власних помилках.

Формування почуття благополуччя опосередковується особистісними змінами:

- зниженням рівня тривоги;
- змінами ставлень до змін соціального, професійного, матеріального статусу в суспільстві;
- актуалізацією та усвідомленням причин емоційних реакцій в кризовій ситуації ;
- усвідомленням впливу деструктивних факторів, що впливають на виникнення конфліктів у стосунках з іншими, професійної діяльності;
- зниженням рівня емоційної напруги при актуалізації конфліктних ситуацій;
- підвищенням впевненості у своїх можливостях, силах в переборенні проблем, особистісного потенціалу, стремлінням до аналізу причин виникнення конфліктів;
- прояву терпимості і розуміння думок, позиції, точок зору інших людей, знаходження компромісу в конфліктних ситуаціях;
- підвищення пізнавальної і соціальної активності особистості.

В кризових ситуаціях у особистості відбуваються зміни ставлення до власної стратегії поведінки, емоційного реагування. Дієвими методами психологічного супроводу особистості можуть бути: арт-терапія, психоаналітичне інтерв'ю (фокус-реконструкція історії життєвого шляху), аналіз ситуації взаєностосунків з членами своєї сім'ї, аналіз психологічних захистів, взаємодія з іншими, підтримка позитивного ресурсу особистості, схвалення позитивних змін у ставленні до кризових ситуацій. Завдяки цьому формується простір значущих соціальних взаємодій, взаємовідносин, 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 новим ставленням до кризи.

Методи психологічної допомоги в кризових ситуаціях спрямована на актуалізацію особистістю своїх переживань, емоцій, розуміння стану інших, контексту життєвої ситуації. Це повертає особистість до реальності і розширює бачення картини того, що відбувається та наслідків цього. Відбувається усвідомлення і розуміння ролі зовнішніх ситуативних факторів своєї поведінки, стремління до самоаналізу причин своїх внутрішніх особистісних конфліктів, терпимість до прояву конфліктної поведінки інших, пошук компромісу в взаєностосунках з ними. Це формує зміни, реструктуризацію психологічних захистів, почуттів, переживань.

#### Література.

- 1.Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии: наука о душе /Флоренская Т.А.– М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 208 с.
2. Дьяконов Г.В. Основы диалогического подхода в психологической науке и практике / Дьяконов Г.В. – Кировоград : РИО КГПУ им. В. Винниченко, 2007. – 847 с.
3. Копьев А.Ф. Диалогический подход в консультировании и вопросы психологической клиники / А.Ф.Копьев // Московский психотерапевтический журнал, 1992. – № 1. – с.31–48.