

ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ У ФОРМУВАННІ «ОБРАЗУ - Я» ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Володарська Н.Д. Життєві перспективи у формуванні «образу – Я» особистості у кризових ситуаціях. В статті аналізуються умови формування «образу – Я». Аналізується вплив життєвих перспектив особистості на формування «образу – Я». Представлені технології психологічного супроводу особистості в кризових ситуаціях. Описуються особливості арт-терапевтичних методів формування «образу – Я» особистості. Визначені напрямки особистісних змін в психологічному супроводі: мобілізація скритих можливостей особистості, які роблять її більш стійкою в кризових ситуаціях; укріплення значущих стосунків з іншими; зміни в життєвій філософії, зміни пріоритетів (цінностей, життєвих смислів). Обговорення варіантів життєвих цілей, ресурсів на їх досягнення стає умовою формування нового «образу – Я». У розгляді кризових ситуацій застосовується метод обговорення варіантів вирішення проблеми, їх реальність, життєздатність, значення в житті особистості.

Ключові слова: кризові ситуації, «образ – Я», потреби, почуття, життєві цілі, життєвий вибір.

Володарская Н. Д. Жизненные перспектив в формировании «образа – Я» личности в кризисных ситуациях. В статье анализируются условия формирования «образа – Я». Анализируется влияние жизненных перспектив личности в кризисных ситуациях. Описываются особенности арт-терапевтических методов формирования «образа – Я» личности. Определены направления личностных изменений в психологическом сопровождении: мобилизация скрытых возможностей личности, которые делают ее более стойкой в кризисных ситуациях; укрепление значимых отношений с другими, изменений в жизненной философии, изменение приоритетов (ценностей,

жизненных смыслов). Обсуждение вариантов жизненных целей, ресурсов их достижения стает условием формирования нового «образа – Я». В рассмотрении кризисных ситуаций применяется метод обсуждения вариантов решения проблемы, их реальность, жизнеспособность, значение в жизни личности.

Ключевые слова: кризисные ситуации, «образ –Я», потребности, чувства, жизненные цели, жизненный выбор.

Постановка проблеми. Кризи, конфлікти, психологічні травми, життєві випробування, трагедії, втрати призводять до змін в життєвих перспективах особистості, що впливає на «образ – Я». Оскільки соціальне середовище і отриманий особистістю досвід взаємодії в ньому є засобом формування і досягнення поставленої мети, необхідно враховувати ризики, які можуть бути наслідками того, що відбувається з особистістю в цій взаємодії. Це можуть бути неочікувані для особистості наслідки подій, які відбуваються в певних її життєвих кризових ситуаціях.

Вплив на особистість кризових ситуацій в соціальному оточенні, певних контактних груп з девіантною поведінкою (алкоголізація, наркотизація та інші деструктивні життєві стилі) призводять до руйнування «образу-Я». Актуальним стає розробка психотехнологій допомоги особистості, яка опинилася в кризових ситуаціях. Вибір нових, альтернативних форм поведінки в кризових ситуаціях можливий за умов зміни життєвих цілей, через усвідомлення власних потреб, причин, помилок, шляхів уникнення їх повторення. Пошук відповідей на те, що впливає на «образ - Я», розуміння причин змін, стає особливо актуальним в сучасних мовах. Науковий доробок дослідників відкрив можливість диференціювати соціокультурні чинники, що впливають на процес організації життєвих перспектив на різних життєвих етапах, ситуаціях, а особистість представити як суб'єкта, своєрідним чином інтегруючого ці рівні.

Аналіз останніх досліджень. Засоби психологічного супроводу та методи психокорекції життєвих цілей, «образу - Я» особистості досліджувались і продовжують розроблятися сучасними психологами та психотерапевтами

(Яценко, 2006). Досліджуються соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості (Кісарчук, 2015). Психологи вивчають особливості становлення життєвих цілей, «Образу-Я» в стосунках співзалежності (Лобанов, 2015) особистості. Становлення «образу - Я» особистості проходить через життєвий вибір, життєві цілі та стратегії їх досягнення. Це спрямовує динаміку особистісних змін, придбання нового життєвого досвіду. Особистість самореалізується через «образ - Я», відображення життєвих цілей (Погодин, 2012). Уявлення про себе стає відображенням психоемоційних переживань, життєвих стратегій, проекцією підсвідомих імпульсів особистості. На цих закономірностях базуються технології психологічної допомоги особистості, що опинилась у кризових ситуаціях. Відкриваються нові можливості синтезу різних методів впливу на формування «образу Я» особистості. Найбільш актуальним стає поєднання методів гештальт-терапії (Перлз, 2008), арт-терапії (Зинкевич-Евстигнеева, 2002), емоційного моделювання, що спрямовують заміну ставлення особистості до власного емоційного реагування. Саме синтез різних методів надає можливість формування життєвих перспектив особистості, що стає умовою змін в «образі – Я».

Метою даної статті є розгляд особливостей психологічної допомоги особистості, спрямованої на урахування її життєвих перспектив, усвідомлення образу «Я» та їх коригування в процесі психологічного супроводу особистості.

Завданнями нашого дослідження є:

1. Окреслити найбільш оптимальні шляхи активізації процесу формування «образу – Я» особистості (формування життєвих перспектив, цілей, цінностей, життєвих смислів особистості).
2. Охарактеризувати особливості технологій психологічного супроводу в груповій та індивідуальній роботі з проблемами особистості в кризових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу.

Психологічний супровід особистості в кризових ситуаціях включає: консультування, психоаналітичне інтерв'ю (фокус-реконструкція історії життєвого шляху), аналіз ситуації взаємовідносин з членами родини, аналіз психологічних захистів, взаємодії з іншими, підтримка позитивного ресурсу особистості, схвалення позитивних змін у ставленні до кризових ситуацій. Ці методи та інструментарій формує простір значущих соціальних взаємодій, взаєностосунків, нових рішень в складних життєвих ситуаціях непередбачуваності і невпевненості. Це допомагає перейти від руйнівної до позитивної моделі поведінки особистості, побачити своє життя в іншій перспективі, оволодіти новими соціальними нормами. Людина починає сама відповідати на питання: «Чому це трапилося зі мною?». Це сприяє соціальній адаптації особистості, новому ставленні до кризової ситуації.

Методи психологічної допомоги спрямовані на актуалізацію особистістю своїх переживань, емоцій, розуміння стану інших, контексту життєвої ситуації. Це вертає особистість до реального «образу - Я», розширює бачення світу, того що відбувається і наслідки цього. Відбувається усвідомлення і розуміння ролі ситуативно-діяльнісних факторів своєї поведінки, знижується рівень емоційної напруги, тривоги, підвищується самооцінка, впевненість у своїй можливості, сили. У людини виникає намагання до самоаналізу причин своїх внутрішньо особистісних конфліктів, більша терпимість в конфліктних ситуаціях з іншими людьми, пошук компромісу у взаєностосунках з іншими.

Зміни у процесі психологічної допомоги особистості відбуваються у процесі реструктуризації психологічних захистів, життєвих смислів, цілей. Це впливає на зміни на трьох рівнях: когнітивному, емоційному, поведінковому. Людина починає пошук сенсу життя, виникає більш реалістичні очікування. Більш адаптивний, динамічний образ картини світу, образу «Я», життєвої цілі, що формує цілепокладання, життєві стратегії, почуття задоволення, благополуччя. В підтвердження цієї гіпотези було проведено дослідження порівняння смисложиттєвих орієнтацій в групах з високим і низьким рівнем почуття благополуччя особистості. Проведене дослідження студентської молоді

(135 студентів перших курсів Університет ім. Т. Шевченка м. Київ). Тест на визначення смисложиттєвих орієнтацій та тест на визначення рівня почуття благополуччя (Володарська, 2018) показав взаємозв'язок життєвих цілей та почуттів особистості. Різниця у проявах смисложиттєвих орієнтацій особистості виявляється у збільшенні їх показників у групі з високим рівнем благополуччя. Це підтверджує, що чим вище усвідомлення життя особистістю, тим вище почуття благополуччя.

Актуалізація життєвих цілей призводить до активізації шляхів досягнення їх, що спрямовує особистість на процес життя. Взаємозв'язки цих смисложиттєвих орієнтацій впливають на формування локусу контролю «Я» и локусу контролю «життя». Особистість контролює свою життєву активність, стає «хазяїном життя». Це створює умови формування «образу – Я». Ці особливості стали основою для підбору методів психологічного супроводу, психологічної допомоги особистості в кризових ситуаціях.

Психологічна допомога формування «образу – Я» у особистості, яка опинилась в кризових ситуаціях спрямована на:

- зниження рівня тривоги;
- отримання задоволення від змін в стосунках з іншими людьми, соціального статусу;
- усвідомлення причин негативних реакцій у взаєминах з іншими людьми;
- актуалізація внутрішньо особистісних конфліктів, психологічних захистів;
- усвідомлення соціально-ситуативних причин конфліктів у стосунках з іншими, з використанням знань, отриманих в терапії;
- розуміння можливостей нового життєвого досвіду, нових життєвих стратегій, цілей, життєвих смислів;
- включеність в соціальний контекст ситуації та передбачення наслідків своїх дій по відношенню до інших, підтримка позитивних змін в цих стосунках (толерантності, знаходження компромісу);
- підвищення самооцінки особистості, почуття впевненості та інших позитивних переживань.

Основний **напрямок супроводу** особистості в кризовій ситуації – від травматичного досвіду до періоду посттравматичного зростання, відслідковування змін контекстів реагування на невизначеність від інтолерантного до толерантного, від пасивного до конструктивного ставлення до кризової ситуації. Завданням психологічної допомоги стає: визначення зовнішніх та внутрішніх умов травматизації клієнта; виявлення перехідних норм або станів клієнта на шляху до посттравматичного зростання; визначення динаміки змін клієнта.

Механізм формування нового «образу – Я» включає перехід особистості до нової ідентичності, нового особистого потенціалу. В кризових ситуаціях - певний потенціал як би завершений або вичерпаний, система особистості приходить в стан готовності до змін. Відбувається деактуалізація особистісних цінностей (попередні схеми та шаблони не спрацьовують, а нові ще тільки визначаються). Життєва перспектива ще не визначена «як в тумані», проблематична, ще залишаються намагання повернутись до попередніх усталених форм поведінки. Саме в такому стані невизначеності відбувається формування нових життєвих смислів, цінностей, пріоритетів для життєвого вибору.

Саме в точці невизначеності особистість відчуває емоційну напругу, тривожність, невпевненість, стан фрустрації, що потребує психологічної підтримки, супроводу. Невизначений «образ ситуації» - невідоме охоплює двосторонній зв'язок « Я» з «не-Я» – дійсність, незалежну від людини, існуючу саму по собі, не привласнену. Привласнення відбувається за умов побудови бажаного.

В образі ситуації містяться: думки людини, її активність відповідно визначеної мети в цій ситуації, почуттєва активність у засвоєнні особливостей цієї ситуації, її цінності для особистості. У процесі привласнення особистістю цих складових образу ситуації відбувається збудження активності особистості, що зумовлює її спрямованість на перетворення, проектування майбутнього.

Ситуація містить у собі двобічний зв'язок образу «Я» з «не-Я». Взаємодія «Я» і «не-Я» викликає із «сплячого стану» до життя певні психічні функціональні утворення з записами спадкової інформації – здобутих у взаємодії з ними образів. Образи майбутніх дій утворюється синтезом апперцепції і образом реальної ситуації. Для особистості важливим стає зростаюча здатність дивуватись новому, змінам, що заміщує контроль над усталеними стратегіями поведінки. Враховуючи ці особливості впливу життєвих цілей на образ побудову «образу - Я» в кризових ситуаціях були підібрані психокорекційні вправи.

Вправа 1. Уявіть кризову ситуацію (у вашому досвіді або іншої людини). Деталізуйте три моменти: 1 – на які внутрішні ресурси ви спиралися в проживанні цієї ситуації; 2 – зовнішні обставини; 3 – які зміни відбулись по закінченню ситуації? Поділіться з іншими вашою історією (в парах, в групі). Учасники групи пропонують свою підтримку (план Б). Усвідомлення можливостей, прийняття обмежень, знаходження точки особистісного зростання.

Вправа 2. Спрямована на актуалізацію власного бажання, життєвих цілей. Уявіть ваше бажане (намалюйте образ бажаного). Це може бути символ, певна фігура, рослина, тварина. Важливо деталізувати образ бажаного, обговорюючи ці деталі, переживання. Під час обговорення можна пропонувати придумати історію з цим образом. Саме характеристики, якими наділяє особистість героя оповіді стають відображенням бажаного особистості. В процесі обговорення актуалізуються бажання, ресурси особистості. Герой фантазійної історії наділяється бажаними рисами характеру, альтернативними стратегіями поведінки, досягненням бажаних цілей.

Цей метод допомагає прояву складних почуттів, які придушуються самою особистістю. Головним стає емоційне реагування на кризові ситуації, які трапляються в уявній історії (з її героями). Особливість цієї технології – моделювання кризових життєвих ситуацій та емоційне відреагування переживань особистості. В оповіді важливі не тільки фігури але й емоційний

фон, в якому особистість створює сюжет. Усвідомлення переживань, з якими особистість розповідає про вчинки головного героя, може дати навіть більше розуміння проблем, психологічних захистів особистості.

Вправа 3. Спрямована на пошук особистісних ресурсів.

Намалюйте координати ваших дій в кризовій ситуації. Пофантазуйте які наслідки ваших дій можуть бути. Проаналізуйте альтернативні варіанти. В кожному варіанті виокремлюються позитивні і негативні наслідки. Обговорюються різні фактори зовнішнього впливу (оточення, правила, обов'язки), внутрішні протиріччя. Хто може заважати, а хто допомагати вам? Що може статись, якщо певні вчинки не відбудуться? В чому користь одних дій і негатив – інших? Що втрачається, а що набувається?

Вправа спрямована на усвідомлення перебільшення реальної загрози в оцінці проблемних життєвих ситуацій. Пошук відповідей на питання, що штовхає на неадекватну поведінку, розуміння необхідності змін старих форм на нові робить можливим корекцію можливих цілей і ресурсів їх досягнення.

Вправи на оцінку перебільшення особистістю значущості проблемної життєвої ситуації. Дається завдання на обговорення питань: «На скільки можна перебільшити значення проблемної ситуації?», «Що найстрашніше може відбутися в цій ситуації?», «Які ситуації у вашому житті могли бути «життєвою катастрофою?», «Як перебільшення в оцінці реальної загрози може впливати на вибір життєвої стратегії та привести до неадекватної поведінки?».

Вправа 4. Вправи на оцінку стресових життєвих ситуацій спрямовані на адекватність вибору життєвих стратегій у вирішенні проблемних ситуацій.

Пропонується згадати негативні життєві ситуації, які виникли у власному житті та аналізувати як вони змінили життя. Це визначає життєві орієнтації людини. Особливо важливо це розуміти у випадках крайніх поглядів в оцінці негативу кризових ситуацій. Будь-яка зміна в оцінюванні негативу з крайніх позицій в середню дає позитивний ефект, розширює бачення ситуації, знижує емоційну напругу, тривогу. Обговорення питань: «Щоб було продуктивним у

подоланні життєвих проблем?», «Хто відповідальний і за що в кризовій ситуації?» допомагає змінити бачення ситуації, особистісні ресурси.

Вправа 5 - спільний малюнок. Можна пропонувати в груповій роботі або з сім'ями. Головний фокус вправ спрямований на ідентифікацію фокусних конфліктів членів групи або сім'ї. Стереотипи переживань травми членами сім'ї, групи блокують адекватні форми взаємодії, взаєморозуміння з іншими людьми. Актуалізація цих переживань особистістю допомагає знаходити консенсус у стосунках, розуміння інших. Згадати сюжет кризової ситуації у власному житті або історію з життя іншої людини. У процесі проговорювання власного ставлення до кризової ситуації, особистість актуалізує свої проблеми. Аналіз малюнку виділяє проблему, обговорення його - історію її виникнення. Питання під час малювання допомагає виділити власну проблему.

Малюнок використовується як актуалізація усвідомлених і неусвідомлених проблем, які виникали в минулому життєвому досвіді. Ці спогади власного минулого актуалізують почуття, емоції, переживання та усвідомлення того, що відбувається. Образи автобіографічної пам'яті складаються з багатьох деталей, які «повертають» особистість у минулі події. Почуття, які відчуває особистість, набувають свою значущість. Спогади вибудовують ієрархію цінностей особистості, мотивацію вчинків і дій (на успіх або уникнення невдач). Аналізуючи висловлювання учасників обговорення визначається інтенція до певних стратегій поведінки. Характерні висловлювання про радісні події або трагічні невдачі формують життєві стратегії. Для мотивації на успіх – радісні переживання і можливості майбутніх подій, відсутність перепон на шляху досягнення цілей. Для мотивації уникнення невдач – характерні висловлювання про невідоме та негарне майбутнє, про перепони у досягненні життєвих цілей. Маркерами оптимістичного ставлення до майбутнього будуть більше трьох висловлювань про радісне майбутнє. Песимістичне ставлення - більше трьох висловлювань про невизначене, нерадісне майбутнє.

Психологічна допомога спрямовується на актуалізацію інтерпретації та усвідомлення зв'язку між подіями у минулому, сьогоднішні і побудова планів на

майбутнє. Певний баланс значущості подій, що відбуваються в житті людини впливає на стимулювання самовизначення, життєвого вибору. Співставлення того, що вже відбулося та життєвих перспектив у контексті того, що відбувається з людиною допомагає його адаптації в реальних подіях. Складність адаптації до конкретної реальності залежить від рівня віддаленості почуття реальності подій. Найчастіше це провокує ностальгію за минулим або фантазії майбутнього. Це викликає зміни в образі «Я» (почуття самотності, непотрібності, «втомленості від життєвих невдач», роздратування та агресію). *Перспективою дослідження* передбачається розробка засобів отримання додаткової інформації про зміни життєвих цілей особистості, що стають умовою формування «образу – Я».

Висновки. Технології психокорекції «образу - Я» спираються на емоції, переживання, усвідомлення особистістю феноменів, що відбуваються в діалозі з іншим та вибором своїх ставлень та дій.

Завдання психологічної допомоги – усвідомлення та збудження у клієнта інтересу до змін в ставленнях до проблеми, активізування здатності переживати завдяки чуттєвості. В діалозі джерелом феноменологічної активності являються усі учасники. Саме їх переживання утворюють простір довіри, що встановлює безпеку стосунків і створює умови гармонізації образу «Я». Це сприяє цілісності особистості у кризових ситуаціях.

Психотерапія спрямовується на переживання життєвих смислів. Співбесідники змінюються в процесі діалогу не за рахунок динаміки тем і відкриттів, що відбуваються в цьому процесі, а за рахунок досвіду бути чуттєвим, усвідомлюваним, з вільним власним життєвим вибором. Головним стає якість психологічної присутності, відкритість учасників психологічного супроводу.

Список використаних джерел.

1. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції / Т.С. Яценко // Феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.: іл.

2. Кісарчук З.Г. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості: монографія [З.Г.Кісарчук, Л.О.Гребінь, Т.С.Гурлева..] за ред. З.Г.Кісарчук. –Кіровоград: Імекс – ЛТД, 2012. -276 с.
3. Лобанов С.О. Неуверенность в себе - это часть любого зависимого поведения /С.О. Лобанов // К.: 2015. - Режим доступа: <https://radio.vest-ukr.com/.../7144-neuverennost-v-sebe---eto-chast-lyboho-zavisimo>.
4. Погодин И. Рискую быть живым. Психотерапия присутствием /И.Погодин. - К.: Фенникс., 2012. -123с.
5. Перлз Ф., Гудмен П. Теория гештальт-терапии /Ф.Перлз, П.Гудмен // М.: Изво. Институт общегуманитарных исследований (ИОИ), 2008.- 324 с.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии/Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева // С -Пб.: Речь, 2002.- 235с.
7. Володарська Н.Д. Можливості впливу життєвих перспектив на активізацію самодетермінації розвитку особистості у кризових ситуаціях /Н.Д.Володарська // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки. Випуск 4, 2018. –С. 80-88.
8. Лушин П.В. Технология краудсорсинга: перспективы развития в психологии /Лушин П.В., В.А.Бричник // Науковий часопис НПУ імені Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 2015.- Вип.37. – С.10-14. – Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_5.
9. Леонтьев Д.О. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному /Д.О.Леонтьев // Вопросы психологи, 2011, №1. – С.3-27.
10. Леонтьев А.Н. Очерк теории аффективности: психология эмоций и чувств /А.Н.Леонтьев // Психологический журнал, 2004, №4. – С.75-88.

Spisok vikoristanih dzherel:

1. Yatsenko T.S. Osnovy hlybynnoyi psikhokorektsiyi / T.S.Yatsenko // Fenomenolohiya, teoriya i praktyka: Navch. posib. – К.: Vyshcha shk., 2006. – 382 s.: il.
2. Kisarchuk Z.H. Sotsiokul'turni chynnyky stanovlennya suchasnoyi paradyhmy

psykhoterapevtychnoyi dopomohy osobystosti: monohrafiya [Z.H.Kisarchuk, L.O.Hrebin', T.S.Hurlyeva..] za red..Z.H.Kisarchuk. –Kirovohrad: Imeks – LTD, 2012. -276 s.

3. Lobanov S.O. Neuverennost' v sebe - éto chast' lyuboho zavysymoho povedenyya /S.O. Lobanov // K.: 2015. - Rezhym dostupu: <https://radio.vesti-ukr.com/.../7144-neuverennost-v-sebe---eto-chast-lyboho-zavisimo>.

4. Pohodyn Y. Ryskuya byt' zhyvym. Psykhoterapyya prysut·stvye /Y.Pohodyn. - K.: Fennyks., 2012. -123s.

5. Perlz F., Hudmen P. Teoryya heshtal't-terapyy /F.Perlz, P.Hudmen // M.: Yz-vo. Yntytut obshchehumnytarnykh yssledvanyy (YOY), 2008.- 324 s.

6.Zynkevych-Evstyhneeva T.D. Psykhoterapyya zavysymostey. Metod skazkoterapyy/T.D. Zynkevych-Evstyhneeva // S -Pb.: Rech', 2002.- 235s.

7.Volodars'ka N.D. Mozhlyvosti vplyvu zhyttyevykh perspektyv na aktyvizatsiyu samodeterminatsiyi rozvytku osobystosti u kryzovykh sytuatsiyakh /N.D.Volodars'ka // Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu. Seriya psykhologichni nauky. Vypusk 4, 2018. –S. 80-88.

8. Lushyn P.V. Tekhnolohyya kraudsorsynha: perspektyvy razvytyya v psykhologyy /Lushyn P.V.,V.A Brychnyk // Naukovyy chasopys NPU imeni Drahomanova. Seriya 12: Psykhologichni nauky, 2015.- Vyp.37. – S.10-14. – Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_5.

9.Leont'ev D.O. Novye oryentyry ponymanyya lychnosti v psykhologyy: ot neobkhodymoho k vozmozhnomu /D.O.Leont'ev // Voprosy psykhology, 2011, №1. – S.3-27.

10. Leont'ev A.N. Ocherk teoryy affektyvnosti: psykhologyya émotsyy y chuvstv /A.N.Leont'ev // Psykhologicheskyy zhurnal, 2004, №4. – S.75-88.