

Володарська Н.Д.

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
провідний науковий співробітник Інституту психології імені Г.С.Костюка

НАПН України

Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

Сучасний стан кризи суспільства актуалізує розробку методів, психологічних технологій допомоги особистості. Можливості психологічної допомоги особистості у відновленні психоемоційного стану створюються через розкриття її власних ресурсів, відкритості у проявах бажань та потреб. В умовах перебування особистості в кризових життєвих ситуаціях саме побудова її діалогу з соціальним оточенням стає основою вирішення її проблем. На відновлення психоемоційного стану людину налаштовують прямі прояви своїх почуттів, бажань, що виникають в діалозі з іншими.

Обговорення. Проводилась психологічна допомога тимчасовим переселенцям (в рамках виконання проекту Програми Розвитку співпраці і допомоги демократії від Посольства Литовської Республіки в Україні «Сприяння соціальній інтеграції громадян, які постраждали від конфлікту на Сході України» (№P2019-VB-UK-18 від 25.04.2019 р.). Були підібрані методи (спільне малювання святкування радісних подій «Святковий стіл», «Вечеря», «День народження» та інші), під час яких відбувались прояви певних ставлень до ситуації. Це могли бути амбівалентні почуття – і радості і печалі. Радісні почуття до святкування і скорбота по втраченим можливостям святкувати з усіма своїми близькими людьми, родичами, колишніми сусідами. Під час спільного малювання важливим була якість спілкування: звернення один до одного, прохання поділитись олівцями, фарбами, місцем на папері. Учасники відкривали для себе відновлення почуття ніжності у спогадах того, як святкували власні дні народження, прихід весни, нового року, приємні відчуття від «першого снігу», «літнього теплого дощичку»,

«весняної відлиги». Вони дивувались, що так «розморожувались» під час малювання. Зі слів учасників «важкі спогади наповнюють їх душу», за таких умов важко радіти простим речам, які відбуваються кожного дня. Спогади з дитинства про «ніжний дотик квітки», «теплого повітря на обличчі», відновлювали почуття спокою, почуття психологічного благополуччя. Навіть сам процес малювання повертав до приємних спогадів - для когось «безхмарного дитинства», для інших - «підліткові відкриття», «романтичного юнацтва», «перших поцілунків». Спілкування під час малювання провокувало на прояв різних емоцій, негативних у тому числі. Учасники проявляли злість, що «і тут потрібно боротись за місце на папері». Малюючи святковий стіл, деякі учасники намагались заповнити все місце на папері, замальовуючи кожен куточок. Їх коментарі свідчили про високу соціально-ситуативну тривожність – «коли ще буде змога помалювати». Під час обговорення виявилось, що можна знайти і час і можливість помалювати («зі своїми дітьми або онуками», «купити фарби і розмальовки для дорослих»). Прояви злості мали як пряму так і приховану форми (іронічні вислови, саркастичні). Пасивна форма прояву агресії – дія і вираз переживань непрямі, приховані, але при цьому спрямовані на задоволення потреб особистості.

Це не означає, що треба позбутись пасивних форм прояву злості, агресії. Цей спосіб прояву емоцій, почуттів був сформований у особистості в її життєвому досвіді як найефективніший в певних життєвих обставинах. Цей спосіб надав особистості можливість «вижити», зберегти власну психічну та фізіологічну цілісність. Важливо для особистості усвідомлювати за яких обставин вона використовує приховані, пасивні форми прояву своїх почуттів. Важливо активізувати усвідомлення особистістю власних поведінкових реакцій і знаходження інших варіантів поведінки, взаємодії з іншими.

Виконуючи вправу «**Віночок спогадів**», учасниці з різнокольорових стрічок, шнурочків, ниток сплітали віночок з позитивних і негативних вражень, переживань. В групі обговорювались сплетені віночки, використані кольори, асоціації, які виникали під час вибору стрічок. Учасникам

подобалось таке завдання: «це як вишивання, підбираєш колір», «приємно брати у руки різні шовкові, паперові стрічки», «школяркою робила аплікації, колажі, було цікаво», «рукоділья приємне як вишивання, в'язання». Приємні спогади виникали впродовж виконання справи і після неї. Порівнюючи свої враження і враження інших, у учасників відновлюється баланс позитивних і негативних емоцій. Для відновлення психоемоційного стану важливим стає прямий прояв емоцій, ясна і чітко спрямована дія, вираз емоцій в якому закладене бажання або небажання (хочу, не хочу, люблю, злюсь та інше). Порівнюючи результати впровадження підібраних методик з подібними експериментами дослідників, були визначені найбільш ефективні (в роботі з військовими у Реабілітаційному центрі м. Хирів 2016-17рр., серед переселенців м. Київ, 2019р.).

Висновки. Проведення підібраних та створених проєктивних методик підтвердило їх ефективність у відновленні психоемоційного стану тимчасових переселенців. Переборення розгубленості, емоційної напруги можливе за умов актуалізації власних потреб, бажань особистості. Те що не усвідомлювалось раніше, ігнорувалося раптом набуває іншого значення.

Прямі прояви своїх почуттів, бажань в діалозі з іншими налаштовують особистість на їх реалізацію. Усвідомлення і реалізація цих бажань, відкритість в прояві своїх бажань, прояв утриманих емоцій формує впевненість в стосунках з іншими, допомагає зберегти власну психічну та фізіологічну цілісність. Комплекс арт-терапевтичних методів: спільний малюнок святкування позитивної події, малюнок чи скульптура стосунків в сімейній парі, родині, створення казки спрямовувався на корекцію психоемоційного стану особистості.

Використана література.

1. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 192 с.