

Дем'янчук Ю. Особливості психологічної допомоги особистості в кризових станах. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики. Матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (25 лютого 2022 року): Збірник тез / За заг.ред. докт. психол. наук, доц. Клочек Л.В., докт.психол. наук, проф. Гейко Є.В. Кропивницький: ЦДПУ, 2022. С. 142-148.*

**Дем'янчук Юлія**

Житомирський державний університет

імені Івана Франка

викладач кафедри соціальної та практичної психології

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СТАНАХ**

Швидкість розвитку сучасного суспільства, політично-економічна нестабільність та епідеміологічна ситуація збільшує кількість стресогенних впливів на людину. Такі фактори не завжди можливо швидко усвідомити, щоб конструктивно на них відреагувати та адаптуватися. Тому, всі ці процеси безпосередньо відображаються і на психоемоційному стані особистості, що можуть призводити до емоційного вигорання, навіть, до депресивних проявів. Відчуття хвилювання і тривоги, ускладнення процесів саморегуляції, переживання безпомічності та утруднення у плануванні майбутнього характеризують переживання кризового періоду в житті людини.

Поняття кризи вивчається багатьма науковцями та на сьогодні стає надзвичайно актуальним питанням й у сфері підтримки психічного здоров'я особистості. Так, Ф.Ю. Василюк визначав кризу, як змінний пункт життєвого шляху, що виникає в ситуації неможливості реалізувати заздалегідь визначений задум [1, с. 94]. На думку Т.М. Титаренко життєва криза характеризується тривалим внутрішнім конфліктом з приводу життєвого сенсу в цілому,

основних цілей та шляхів їх досягнення [2, с. 91]. Однак, Д.К. Макдональд пропонує розуміти кризу водночас як певну загрозу так і можливість актуалізувати власні здібності та ресурси, щоб отримати новий досвід справляння з майбутніми складними ситуаціями [3, с. 1]. Отже, криза характеризується своєю внутрішньою дезорганізацією і порушенням в адаптаційних процесах особистості, що призводить до емоційної дестабілізації, зниженої когнітивної продуктивності й поведінкової обмеженості та водночас може мобілізувати особистісний потенціал для життєвих змін.

Метою роботи стало визначення етапів та окремих прийомів психологічної допомоги особистості в кризових станах.

Формування концептуального підходу та підготовка системи заходів дозволить організувати якісну психологічну підтримку особистості, яка перебуває у складних життєвих обставинах і проживає кризовий період. Так, Д.К. Макдональд у своїх роботах визначає наступні етапи формування кризового стану та подальші кроки справляння з ним: 1) відчуття суб'єктивного дистресу у відповідь на складні обставини; 2) порушення функціонування особистості; 3) неефективність старих копінгів; 4) робота над зміною сприйняття негативної події (пошук «когнітивного ключа»); 5) пошук та використання ефективних стратегій подолання дистресу; 6) відновлення функціонування особистості [3, с. 1].

На думку науковців у сфері кризового втручання (Lindemann, E. (1944), Caplan, G. (1964)) є два варіанти виходу з кризового періоду:

- криза завершується, коли причина стає менш загрозливою або взагалі зникає та формується рішення для виходу зі складної ситуації;
- криза завершується у ході психотерапевтичного супроводу, де пропрацьовується проблема чи стан горювання та відновлюється внутрішня рівновага особистості.

У ході науково-практичних розвідок був розроблений алгоритм надання психологічної допомоги особистості, яка переживає кризовий період (див.

Табл.1). Структура якого сформована на основі «Теорії триєдиного мозку»

II. Макліна та налічує три етапи:

1. *психоедукація* – усвідомлення стану та реакцій відносно подій, які є актуальними у житті людини чи вже відбулися;
2. *виведення з кризового стану та емоційна стабілізація* – робота з емоційною лабільністю, пошук особистісних ресурсів та способів реагування;
3. *пошук ефективних стратегій планування майбутнього* – відпрацювання нових стратегій поведінки та розширення цілей на майбутнє.

Таблиця 1

*Алгоритм психологічної допомоги особистості,  
яка переживає кризовий період*

Етапи	Особливості реагування	Форми психологічної допомоги
<b>I етап на рівні РЕПТИЛЬНОГО МОЗКУ</b>	<p><i>Рівень НЕБЕЗПЕКИ:</i> На цьому рівні людина зазвичай демонструє дві стратегії реагування на складні умови: або активізується (метушиться, намагається щось зробити, проявляє гнів), або сповільнюється (всі процеси і поведінка пригальмовані, проявляє страх).</p> <p><i>Робота спрямована на психологічну просвіту/ ПСИХОЕДУКАЦІЮ та емоційну підтримку</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Техніки заземлення</i> («5,4,3,2,1»; «Амулет», «Математичні дії» і т.д.)</li> <li>• <i>Дихальні техніки</i> («4*4» і т.д.)</li> <li>• <i>Робота з емоціями гніву і страху</i> («Театр емоцій», «Відреагування емоцій» і т.д.)</li> <li>• <i>Тілесні практики</i> (зниження фізичної напруженості: масаж/фіз.навантаження)</li> <li>• <i>Візуалізація</i> («Моє безпечне місце» і т.д.)</li> <li>• <i>Арт-терапія</i> («Каракулі», «Кокон», і т.д.)</li> </ul>
<b>II етап на рівні ЛІМБІЧНОГО МОЗКУ</b>	<p><i>ЕМОЦІЙНИЙ рівень</i> На цьому рівні людина демонструє слабку емоційну регуляцію, розпач, зневіру у власних силах за відсутності можливості «миттєвого» вирішення складної ситуації і примусовий вихід із зони комфорту.</p> <p><i>Робота спрямована на ПОСТУПОВЕ/ЕКОЛОГІЧНЕ виведення з кризового стану та емоційну стабілізацію</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Техніки майндфулнес</i> («Звуки-тіло-думки-дихання» і т.д.)</li> <li>• <i>Техніки на роботу з емоціями</i> («Емоції стабільності», «Я у відчай – Я у спокої»)</li> <li>• <i>Арт-терапія</i> («Колір кризи», «Мандала стійкості», і т.д.)</li> <li>• <i>Техніки усвідомлення</i> (модель АВС, «Я і криза», робота з метафорою)</li> <li>• <i>Активізація досвіду справляння з проблемними життєвими обставинами</i> (власного, ін.людей)</li> <li>• <i>Список ресурсних активностей</i></li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>III етап на рівні НЕОКОРТЕКСУ</b></p>	<p><i>РАЦІОНАЛЬНИЙ рівень</i> На цьому рівні людина має складнощі у процесах самоорганізації, виборі ефективної стратегії вирішення ситуації, планування майбутнього.</p> <p><i>Робота спрямована на АКТИВАЦІЮ ефективних стратегій поведінки та вербалізацію майбутнього</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Робота з обмежувачими переконаннями</i> (техніка «Формування альтернативних думок» і т.д.)</li> <li>• <i>Метод Позитивної реінтерпретації</i> (техніка «Урок» і т.д.)</li> <li>• <i>Актуалізації особистісних ресурсів</i> («Карта ресурсів» і т.д.)</li> <li>• <i>Робота з розширенням цілей</i> («GROW», робота з Перспективою і т.д.)</li> <li>• <i>Арт-терапія</i> («По той бік», «Послання», «Шлагбаум» і т.д.)</li> </ul>
---	---	---

На завершальних етапах роботи з кризовими станами важливо зосередити увагу на процесі формування і підтримки життєстійкості, яка характеризуватиметься можливістю ефективно функціонувати та досягати своїх цілей, зберігати внутрішню рівновагу в складних життєвих ситуаціях [4, с. 86]. Така особистісна навичка забезпечить більшу впевненість у спроможності впоратися з можливими складними умовами у майбутньому. З метою пошуку внутрішнього потенціалу та відновлення активної життєвої позиції пропонується застосовувати арт-техніку «Моя опора».

### **Техніка «Моя опора»**

(автор: О.Алексеева; адаптація: Ю.Дем'янчук)

**Мета:** пошук особистісних ресурсів у кризовому стані, формування життєстійкості.

**Інструментарій:** стілець, аркуш А4, олівці, фарби.

**Інструкція:**

1. Сядьте зручно на стілець і відслідкуйте свої тілесні відчуття та емоції.
2. Сядьте так, щоб одна ніжка була «відірвана» від підлоги - відслідкуйте свої тілесні відчуття і емоції.
3. Тепер «відірвіть» дві ніжки – що зараз відчуваєте?
4. І три ніжки...
5. Який із цих станів відповідає вашому теперішньому стану?

6. Сядьте зручно і спробуйте уявити себе у вигляді стільця і НАМАЛЮЙТЕ його.

#### *Питання до малюнка*

1. Де стоїть стілець? Що його оточує?
2. Який це стілець? Чи зручний він?
3. Скільки у нього ніжок? Чи всі ніжки цілі?
4. Що або кого символізує кожна ніжка у Вашому реальному житті?
5. На які із цих ніжок можна опертися більше, на які – менше?
6. Чи бачите Ви таку опору у житті і чи користуєтеся нею?
7. Що може стати додатковою опорою для цього стільця і що зробить його максимально стійким? (ДОМАЛЮЙТЕ)
8. Чи змінилося щось? Чи з'явилася стійкість?
9. Як реагує тіло на появу такої опори?
10. Що ви можете зробити (2-3 дії) найближчим часом аби посилити опору у своєму житті?

**Результат:** усвідомлення психоемоційного стану особистості і формування стратегії виходу з кризового стану.

Отже, аналіз дієвих підходів до роботи з кризовими станами є надзвичайно актуальним у соціально-політичних умовах сьогодення. Вище зазначений алгоритм психологічної допомоги охоплює всі важливі етапи перебігу та відновлення особистості в умовах кризи. Можливість усвідомлення власного стану, пошук ефективних стратегій реагування та стійкості дозволяють забезпечити високий рівень особистісної резильєнтності.

#### **Література:**

1. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // *Психол. журн.* 1995. Т. 16, № 3. С. 90—101.
2. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина / Т.М. Титаренко. К.: Главник, 2007. 144 с.

3. MacDonald D.K. Crisis Theory and Types of Crisis [Електронний ресурс] / D.K. MacDonald. 2016. URL: <http://dustinkmacdonald.com/crisis-theory-types-crisis/> (дата звернення: 18.02.2022).
4. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90.