

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ КРИЗУ

*У статті висвітлюється зміст понять криза та психологічна проблема особистості, аналізуються особливості надання психологічної допомоги особам, які переживають кризу.*

**Ключові слова:** криза, психологічна проблема, метафора, психологічна допомога.

**Постановка проблеми.** В умовах суспільно-політичних змін, які відбуваються сьогодні в Україні, постійно зростає кількість людей, які переживають гострі кризові стани або мають ознаки посттравматичного стресового синдрому. Високої значущості у цьому контексті набуває питання про надання психологічної допомоги особам, які переживають кризу.

**Аналіз актуальних досліджень.** Теорія кризи як самостійна психологічна галузь виокремилась не так давно. Дослідженню теорії криз присвячені праці Е. Ліндермана, Дж. Каплана, Дж. Якобсона тощо. Здебільшого кризи тут розглядаються на рівні індивіда. Однак дослідники [3] також вказують на те, що останній майже завжди є частиною більших систем (зокрема, сімейної, професійної, соціальної, тощо), які й обумовлюють характер походження криз. При цьому криза розглядається як «ситуація зіткнення з перепоною у реалізації життєвих цілей при умові неможливості справитись з нею за допомогою звичних засобів» [3, с. 9].

**Виклад основного матеріалу.** Переживання кризи супроводжується цілим спектром негативних емоцій (почуття втрати, горя, почуття неповноцінності, страху, відчаю тощо) та позначає наявність в особистості певних психологічних проблем. Психологічна проблема – такий «психічний стан людини, який породжується невідповідністю її психічних можливостей вимогам навколишнього природного та соціального середовища» [6, с. 90]. Однак криза може містити в собі і шанс для особистісного розвитку. Так, К. В. Карпинський розглядає кризу як певний переломний момент у житті особистості, коли вона набуває особливої пластичності і відкривається можливостям розвитку: самосвідомість звільняється від психологічних захистів та відбувається розгальмування особистісного зростання [2]. Тобто з одного боку наявність проблеми (як результату певних протиріч) може бути поштовхом для розвитку тих чи інших якостей особистості. З іншого ж боку, наявність невирішеної, постійно повторюваної проблеми може стати серйозною перешкодою у подальшому розвитку людини [7].

Психологічні проблеми особистості можуть породжуватись різними чинниками, що відповідно, надає підстав класифікувати їх як екогенні,

## Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя

соціогенні, техногенні, психогенні, а також ті, що породжуються віковим розвитком особистості [6].

Виникнення проблем психічного розвитку може бути обумовлене різними факторами. Умовно їх можна поділити на дві групи: 1) проблеми, обумовлені віковими змінами (пов'язані з соціальною ситуацією розвитку, провідним видом діяльності, особистісними новоутвореннями); 2) проблеми, обумовлені індивідуальними особливостями особистості (пов'язані з життєвими відношеннями особистості, її наявним психологічним складом, особливостями реагування на різноманітні, в тому числі й проблемні, життєві ситуації).

Психологічні проблеми мають складний характер, так чи інакше з'являються на різних рівнях функціонування особистості та стосуються різних сфер її буття. Найчастіше показниками існування психологічної проблеми особистості виступають негативні емоції (наприклад, страх, тривога) та психічні стани (наприклад, дратівливість), особливості поведінки (наприклад, конфліктна) та діяльності (наприклад, низька продуктивність праці) тощо [6].

У разі високої суб'єктивної чи об'єктивної складності психологічних проблем людині може бути необхідна допомога спеціаліста-практичного психолога у їх вирішенні. Психологічна допомога – це діяльність практичного психолога, спрямована на «підтримку особистості у процесі її розвитку, становлення та росту, яка здійснюється спеціальними психологічними методами (способами)» [1, с. 11].

Одним із засобів надання психологічної допомоги клієнтам, що переживають кризу, є метафора, оскільки вона розглядається у якості засобу активізації психічної діяльності реципієнта та як засіб психоемоційного впливу на людину. На думку О. А. Свирєпо та О. С. Туманової, метафори використовуються у якості психотехнологій, оскільки вони можуть виступати в ролі симптомів внутрішніх конфліктів, і одночасно, як способи їх організації [8].

Метафора являє собою певний творчий опис складної ситуації, яка певним чином подібна до кризової ситуації, в якій опинилась людина [5], та пропонує нові шляхи виходу з неї, зміни точки зору людини. Оскільки ж зазначені настанови не є прямими, а надаються у алегоричній формі, то це значно полегшує процес надання психологічної допомоги, бо у клієнта знижується почуття дискомфорту, нівелюється вплив психологічних бар'єрів та захистів. І як наслідок – можливість подивитись на себе (чи на ситуацію) під іншим кутом, проаналізувати особистісні характеристики та поведінкові прояви, знайти конструктивний вихід з кризової ситуації.

**Висновки.** Таким чином, метафора є універсальною психотехнологією, оскільки являє собою «потужний засіб змінення досвіду людини та її системи сприймання. Якщо ми використовуємо метафору, яка відображає певне поняття, ми зробимо можливими різні способи розуміння» [4, с. 18]. Саме багатозначність метафор дозволяє їй бути індивідуально опосередкованою, надає можливість людині прилаштувати її до власної картини світу, знайти власний сенс. А отже, вона є дієвим інструментом психологічної допомоги людині, яка переживає кризу.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи : пособие для практических психологов / [Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина] ; под ред. Е. П. Кораблиной. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена; Изд-во «СОЮЗ», 2001. – 319 с.
2. Карпинский К. В. Взаимосвязь самоотношения и смысложизненного кризиса в развитии личности / К. В. Карпинский // Мир психологии. – 2010. – №4. – С. 152–167.
3. Олифирович Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Кузёмкина, Т. Ф. Велента – СПб. : Речь, 2006. – 260 с.
4. Оуэн Н. Магические метафоры. 77 историй для учителей, терапевтов и думающих людей : [пер. с англ.] / Н. Оуэн. – М. : Эксмо, 2002. – 320 с.
5. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка / [С. Ф. Савченко, О. Г. Ивановская, В. А. Барабохина и др.] ; под. ред. А. К. Колечко. – СПб. : Речь, 2007. – 296 с.
6. Регуш Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста) / Людмила Александровна Регуш. – СПб : Речь, 2006 – 320 с.
7. Сапогова Е. Е. Психология развития человека [учеб. пособие] / Елена Евгеньевна Сапогова. – М. : Изд-во «Аспект Пресс». – 2005. – 460 с.
8. Свирепо О. А. Образ, символ, метафора в современной психотерапии / Оксана Анатольевна Свирепо, Оксана Сергеевна Туманова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. – 270 с.

УДК 159.9.

Урсова О. Г.

### ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ІНСТРУМЕНТІВ У МЕДІАЦІЇ ПРИ ВИРІШЕННІ РОДИННИХ КОНФЛІКТІВ

*У статті розглядається перспектива медіації в Україні як інструменту допомоги особистості у кризових умовах та критичних ситуаціях життя, до яких автор відносить вирішення конфліктів у родинах, що розлучуються або вирішують питання опіки над дітьми. Наведено приклади використання технік активного слухання у практичній діяльності медіатора.*

**Ключові слова:** медіація, медіатор, психологічні технології та інструменти, техніки активного слухання.

**Постановка проблеми.** Для особистості, яка потрапила у кризові умови чи складні життєві обставини, принципово важливо використання ефективних та якісних практик діалогу, технологій вирішення конфліктів шляхом переговорів і компромісу. Медіація, що зарекомендувала себе