

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ДІАГНОСТИКИ ТА ПРОФІЛАКТИКИ КРИЗОВИХ СТАНІВ У ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ

Ковальова К.Г.,

*студентка кафедри психології,
ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,
e-mail: K.kovalyova1969@gmail.com*

Ткач Р. М.,

*к.психол.н., доцент кафедри психології,
ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,
e-mail: razidatkach@gmail.com*

Сучасна перехідна епоха глобальної трансформації формує перед суспільством основний зміст – становлення ефективного механізму адаптації до мінливих та невизначених умов зовнішнього середовища.

Кожна людина, долаючи шлях суттєвих людських потреб, стикається з одного боку з травмуючими життєвими обставинами, складними політичними, економічними та міжособистісними ситуаціями, а з другого боку, – з необхідністю постійно зростати в особистому та професійному плані. Впродовж цього періоду людина замислюється над своїми життєвими досягненнями, робить ревізію внутрішньої системи життєвих цінностей. За словами Т. М. Титаренка, людина постійно шукає сенс власного існування, що до життя в цілому, його основних цілей та шляхів їх досягнення, визначає життєву кризу, як гострий і тривалий внутрішній конфлікт особистості [1, с. 6]. І. В. Сінгаєвська та Р. М. Ткач зазначають, що в умовах необхідності відповідати соціальним, культурним та іншим стандартам, через нехтування своїми справжніми потребами та відмовою від власних бажань, виникає внутрішня напруга, що призводить до психологічної кризи [2].

Але навіть в край важких обставинах різні особистості по-різному пристосовуються до змінених умов життя, що за ствердженням О. Г. Маклакова залежить від рівня адаптивності. І це не тільки процес, але і властивість особистості реагувати на ситуацію, яка характеризує її здатність до внутрішніх (внутрішньо особистісних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень. Достатній рівень адаптивності забезпечує спрямованість особистості на перебудови, збереження або відновлення її рівноважних взаємин з мікро- і макросоціальним середовищем при змінах в її характеристиках [3, с. 17]. Також, О. Г. Маклаков засвідчує, що для утримання та підвищення рівня діяльності в кризових умовах доцільно одночасно з рівнем розвитку адаптації оцінювати та приділяти увагу функціональним резервам організму. У ситуації, як стверджує Л. М. Вольнова, коли людина не може справитися з повсякденними турботами життя, коли баланс, або рівновага особистості порушується, вона відчуває внутрішню напругу, стурбованість, які в результаті призводять до емоційного розладу [4, с. 5].

К. Юнг бачив процес виходу с кризи як довготривалий шлях індивідуації, ціль якої - звільнення самості від фальшивих обгортки персони, з одного боку, і позбавлення начальних образів їх сугестивної сили – з іншого [5, с. 19]. Відтак,

на думку К. Юнга індивідуація може означати лише процес психологічного розвитку, завдяки якому людина стає унікальною, якою вона є насправді. Він стверджував, що тільки справжнє має здатність зцілювати [5, с. 10 - 11].

Сучасні дослідження А. І. Копитіна довели, що за даними спостережень ступінь важкості ефектів психологічної травми визначається особливостями розвитку механізмів психологічного захисту і поведінкових навичок, пов'язаних з копінг-стратегією індивідууму, а так само наявністю або відсутністю факторів зовнішньої підтримки, якими можуть бути фахівці. У той же час А. І. Копитін засвідчує висновками корекційно-профілактичних програм, що перенесення травматичного досвіду на образотворчі матеріали і образи представляє додаткові можливості для рефлексії і когнітивної переробки переживань з опорою на метафори і засоби символічної комунікації [6, с. 8, 22].

Психолог, арт-терапевт В. В. Ляшенко провів практичну роботу, спрямовану на дослідження образу особистості через занурення в свої переживання, образи, смисли і довів, що ефективність психологічної допомоги в стані кризи – спонукати в людині ініціативу, інтерес до самого себе в своєму житті завдяки методу «присутственная арт-терапия» [7, с.44]. При цьому, вказує В. В. Ляшенко, завдяки тому, що аналітична арт-терапія (психодинамічний підхід) взяла витoki з психоаналізу та аналітичної психології К. Юнга, вона по-перше, спрямована на усвідомлення глибинних змістів завдяки вільному самовираженню, що прискорює та полегшує вербалізацію переживань, по-друге, арт-терапія дає додаткові можливості дослідження та інтерпретації образів, що містяться в продуктах творчої діяльності, і дозволяє вилучити з них значущі смисли для подальшого опрацювання [7, с. 31- 32].

Завдяки проективній арт-терапії, в т. ч. образотворчій терапії, пригнічені емоції, що зберігаються в теперішньому на сенсорному рівні, можуть бути пережиті і відреаговані. Це практично підтверджують сучасні провідні фахівці образотворчих проективних методів такі, як В. Назаревич, Е. Мілютіна, В. Нікітін, О. Тараріна, М. Кисельова, Н. Дубашидзе, В. Ляшенко, А. Копитін, Т. Колошина, Д. Бернс, У. Баєр.

Виходячи з цього, доцільно зробити висновки, що образотворча терапія в рамках арт-терапевтичних проективних концепцій здатна реконструювати біографічну пам'ять, знайти вільне місце обставинам і пов'язаним з ними афектам в цільній картині реальності особистості. Тобто здійснити поступове переведення суб'єктивного досвіду зі сфери несвідомого в свідоме і повернути людині сенс життя, допомогти усвідомити сьогодення і рухатися вперед.

Список використаних джерел:

1. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т. М. Титаренко. К.: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
2. Сингаївська І. В., Ткач В. В., Ткач Р. М. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя) / Правничий вісник Університету «КРОК». К.: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». 2016. № 24. с. 229–234.
3. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Прогнозирование поведения людей в

- экстремальных условиях деятельности] //Психологический журнал. 2001. Т. 22. №. 1. С. 16-24с.
4. Л. М. Вольнова Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю. К., 2012.275с.
5. Юнг. К. Отношения между Эго и Бессознательным // Сознание и бессознательное: Сборник / Пер. с англ. СПб.: Университетская книга, 1997
6. А. И. Копытин Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. М.: Когито-Центр, 2014. 203с.
7. В. В. Ляшенко Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт-терапия. М.: Психотерапия, 2014. 160с.