

2. Глауберман Д. Радость сгорания: как конец света может стать новым началом. – М., 2004.
3. Киршева Н.В. Психология личности. Тесты, вопросники, методики. – М., 1995.
4. Семенова Е.Н. Тренинг эмоциональной стойкости педагога. – М., 2005.
5. Райгородский Д.Я. практическая психодиагностика. Методики и тесты. – М., 2002.
6. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. *Статья*, 1978.
7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. С.-Пб., 2002.

## САМОДОПОМОГА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ

Журавель А.В., СДПУ ім. А.С. Макаренка

Повсякденні проблемні ситуації, з якими стикаються більшість із нас, потребують певних навичок та вмінь в наданні психологічної допомоги самому собі. До особистісних дисгармоній призводять психологічні проблеми, які неадекватно вирішуються людиною, або інші патогенні події чи фактори: рольові конфлікти, несприятливі поведінкові комплекси, негативний досвід рольової поведінки, неадекватні уявлення про рольові очікування, неприйняття ролей та інші [3; 82].

З точки зору змісту і характеру психологічних проблем чи життєвих обставин, що спричинили проблемну чи кризову ситуацію, а також з точки зору особистісних ролей, що виникають, розвиваються і зникають, можна виділити кілька типів життєвих криз: 1. *Кризи становлення особистості*. Найхарактернішими кризами становлення є вікові кризи, що вважаються нормативними, тобто викликаними змінами, необхідними для нормального процесу становлення особистості. Ці зміни завжди супроводжуються зміною ролей, оскільки певна діяльність (гра, спілкування, навчання і т.д.) передбачає і відповідну особистісну роль людини. 2. *Кризи здоров'я*. Часто людина переживає серйозні психологічні проблеми у зв'язку з втратою здоров'я, каліцтвом чи

іншими серйозними проблемами, що докорінно змінюють життя.

3. *Термінальні кризи.* Є досить серйозними, оскільки пов'язані з термінальними цінностями людини, зокрема з імовірним чи неминучим близьким кінцем її життя.

4. *Кризи значущих стосунків.* Найбільш значущими причинами подібних криз можуть виступати: смерть близької людини, вимушена розлука, зрада інших людей, розлучення (що пов'язане з втратою міжособистісних ролей). До кризових явищ може призводити і поява нових міжособистісних ролей. Так, народження дитини для сім'ї може стати причиною кризи.

5. *Кризи особистісної автономії.* Причиною кризи можуть бути обставини, пов'язані з втратою чи обмеженням особистісної автономії чи свободи: попадання у фатальну залежність від людей чи обставин, позбавлення волі.

6. *Кризи самореалізації.* Життєва криза може настати внаслідок обставин, пов'язаних з неможливістю нормальної, звичної чи такої, що планується, самореалізації людини: втрата роботи, значущої соціальної ролі (програш на виборах, втрата високого соціального статусу і т.п.), вихід на пенсію, банкрутство, крах життєвих планів, усвідомлення помилковості життєвого шляху, змушене вигнання (наприклад, внаслідок соціальних конфліктів).

7. *Кризи життєвих помилок.* Часто кризові явища розвиваються внаслідок яких-небудь здійснених фатальних вчинків (криза, що переживається людиною внаслідок скоєної нею зради, злочину, навіть якщо це не пов'язане з відбуванням покарання), втрата коштовної речі (автомобіль, будинок, квартира; сюди можна віднести і злигодні внаслідок стихійного лиха), кризи гріха. Кризи життєвих помилок можуть бути наслідком і нездійснених вчинків, якщо це мало фатальні наслідки.

У поняття самодопомоги входить вирішення конкретних проблем повсякденності, наприклад таких: як я поведжу себе зі своєю тривожною тринадцятирічною донькою; як я спілкуюся зі своїм патологічно ревним чоловіком; як я тримаюся в конкуруючому колективі колег; як я реагую на агресивні закиди своєї сусідки; яка моя реакція на нав'язливу поведінку попутника тощо. Ситуації, в яких необхідна самодопомога: коли відчуваєте

себе нездатним зосередитись; коли ваша дратівливість негативно впливає на спілкування та діяльність; коли ви відчуваєте безнадію; коли себе стає дуже шкода; коли в голові зациклоється якась подія, думка, сцена; коли вночі сняться кошмари; коли не дають спокою думки про помсту; коли вам здається, що ви в чомусь винні; коли вам страшно чи тривожно без конкретної значимої причини; коли ви «тікаєте» в хворобу; коли стаєте труголіком; коли у вас обмежене коло спілкування і вас це не задовольняє; коли виникають труднощі у спілкуванні, навіть з близькими людьми; та ряд інших життєво важливих ситуацій.

Мета самодопомоги – навчити розуміти, що: психологічну підтримку можна регулярно отримувати від самого себе; у вас є можливість пізнати себе і оточуючих з нового боку; визнати і виплеснути в конструктивній формі свої емоції терапевтично і безпечно як для самої людини, так і для її оточення; для покращення взаємовідносин необхідно прикладати свідомі зусилля; висувати свої вимоги та сперечатись доцільніше у конструктивній формі; здібність справлятися з новими ситуаціями можна розвивати і удосконалювати; змінити неадекватні стереотипи взаємовідносин у ваших силах; слід пошукати в собі здібності, що до цього часу не використовувались чи були подавлені [4; 44-45].

Фіксація на можливостях дозволить протистояти ситуаціям фрустрації, якими досить часто насичений шлях від прийнятого рішення до кінцевої його реалізації. Важливим є також аспект зорієнтованості в майбутнє, що є областю реалізації прийнятих рішень. Часто при вирішенні значимих питань ми більшою мірою звернені у минуле (як у джерело виникнення певної актуальної ситуації), забуваючи про те, що можливість щось змінювати чи будувати знаходиться саме «тут і зараз» та у майбутньому.

Будь-яка людина, що перебуває у критичній життєвій ситуації, справляється з психологічними труднощами шляхом особливої внутрішньої діяльності, яку Ф. Ю. Василюк назвав переживанням, і яка, на його думку, є формою реалізації життя, наведеного в одному із типів життєвого світу [2; 43]. Згідно з багатьма

показниками, творчість, яка є однією з форм адаптації людини до несприятливих життєвих обставин, завжди супроводжується особливими процесами у внутрішньому світі людини. Внутрішній світ – це частина життєвого світу людини, що утворюється завдяки взаємоперетинанню світу зовнішнього та внутрішнього [6; 76].

Побудова уявного внутрішнього світу людини як наслідок різних актів творчості людини є дієвим засобом психологічної реабілітації в тому випадку, коли життєвий світ людини зруйнований чи зазнав серйозних деформацій, що характерно для людей, які переживають кризу. Подібне є можливим завдяки рольовій децентрації, тобто своєрідному перевтіленню в об'єкт своєї творчості. Це супроводжується рольовим переживанням, тобто особливим видом переживання, яке виникає в результаті не поведінкового, а чуттєвого програвання психологічних ролей, – як таких, що задаються життям, так і таких, що створюються штучно. Отже, можна стверджувати, що творчість допомагає реконструювати деформований чи зруйнований кризою життєвий світ людини. Це робить надзвичайно актуальними різноманітні методи психотерапії творчістю і творчим самовираженням [1; 39]. Можна виділити два основних засоби побудови уявного внутрішнього світу, що визначаються переважанням активної або пасивної уяви. Перший пов'язаний з творчістю в повному розумінні цього слова, з вигадуванням для себе "іншого життя" і переживанням його подій.

Другий засіб пов'язаний передусім зі сприйманням результатів творчої діяльності інших людей, при якому відбувається "рольова децентрація", тобто перенесення себе у створений пасивною уявою світ і ототожнення себе з кимось (найчастіше, з яким-небудь персонажем, діючою особою творчого сюжету). Більшою мірою рольова децентрація властива дітям. У зрілому віці ця здатність знижується, але при використанні певних прийомів досить легко може бути актуалізованою і давати значний терапевтичний ефект [3; 84-86]. Потребу в рольовому переживанні (поняття, аналогічне терміну "акціональний голод" у концепції Дж. Морено) можна розглядати як один з компонентів творчих потреб

людини і потреби самоактуалізації особистості. Люди, що тяжіють до творчої діяльності, в цілому більш схильні до травматизації, ніж інші, внаслідок своєї більшої дефензивності в реагуванні на навколишню дійсність. З іншого боку, саме вони, завдяки своїй більшій сприйнятливості до творчості, в ряді випадків краще справляються з життєвою кризою.

У процесі самодопомоги не слід забувати і про гумор у погляді на себе та свої труднощі. Це досить дієвий спосіб дистанціюватися від проблеми, можливість поглянути на ситуацію з іншого боку, що уже само по собі має у ряді випадків психотерапевтичне значення. Отже, кожна людина є найкращим експертом у вирішенні власних проблемних ситуацій. Стосовно цього доцільно було б процитувати Е. Еріксона: «Кожен клієнт знає варіанти вирішення своєї проблеми; єдине, що йому не відомо, так це те, що він це знає» [7; 29].

#### Література

1. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М., 1999.
2. Василюк Ф.Ю. Психология переживания: Анализ преодоления критических переживаний. – М., 1984.
3. Горностай П.П. Психология життєвої кризи. – К., 1998.
4. Калашник Т.И. Метод позитивной психотерапии в групповой и индивидуальной психокоррекции. – Одесса, 2000.
5. Пезешкиан Х., Воронов М. Введение в позитивную психологию и психотерапию. – Харьков, 2003.
6. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. – К., 1991.
7. Ялов А. Краткосрочная позитивная психотерапия. – М., 2006.

### СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛІТЕРАТУРНО – ОБДАРОВАНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ

Кривопишина О.А., доц. СумДУ

У сучасних дослідженнях психології літературної творчості [2,3] розглядалось питання типології творчих особистостей залежно від етноекотологічних чинників, які впливають на формування літературних здібностей. У той же час залишається відкритим питання взаємозв'язку характерологічних радикалів