

Віктор Петрович Москалець,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та експериментальної психології
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Ірина Едуардівна Ковальська,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший
науковий співробітник науково-дослідного відділу Національної академії
Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У СУСПІЛЬСТВІ СЬОГОДЕННЯ: СПРОБА АКТУАЛІЗАЦІЇ

Зростання числа різного роду надзвичайних ситуацій, міжнаціональних конфліктів, соціальних і екологічних катастроф за останні роки диктує необхідність в більшій мірі приділяти увагу психологічній допомозі особистості. Здійснено теоретико-методологічний огляд розробленості проблеми надання психологічної допомоги особистості за умов нестабільності та невизначеності сучасного суспільства. Зроблено висновок про те, що використання різних форм психологічної допомоги особистості має бути одним із пунктів у концепціях розвитку різних сфер нашого суспільства.

Ключові слова: *суспільство сьогодення, особистість, психологічні розлади, психологічна допомога.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Становлення незалежної української держави її економічний та соціальний розвиток, інтеграція в європейське і світове співтовариство можливі лише за умов докорінних змін у всіх сферах суспільного життя і, перш за все – у соціальній сфері. Адже кінець ХХ – початок ХХІ століття привнесли багато змін в суспільне життя нашої країни. Високі темпи життя, значний інформаційний потік, дефіцит часу, важкі життєві періоди, стани емоційного зриву, психологічна самотність – це далеко не повний перелік тих проблем, які впливають на психіку особистості і стають причинами різних відхилень в нормальній діяльності окремих чи багатьох функціональних систем організму. Ці зміни обумовлені розвитком економіки,

оборонних технологій, зрушеннями у науці, культурі, техніці тощо. Та не зважаючи на досягнення та вдосконалення в різних сферах людської діяльності, нові часи несуть й нові проблеми, пов'язані з негативним впливом на психіку людини особливих умов окремих видів професійної діяльності (військової, правоохоронної, медичної, рятувальної служб, будівництва, спорту, тощо). Тому зростання різного роду надзвичайних ситуацій, міжнаціональних конфліктів, соціальних і екологічних катастроф за останні роки диктує необхідність в більшій мірі приділяти увагу психологічній допомозі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опираються автори. Проблема надання психологічної допомоги особистості є надзвичайно актуальною у сучасному суспільстві. У сьогоднішньому світі, який характеризується швидкими змінами, неочікуваними ситуаціями, катаклізмами, у значній мірі виникає потреба у підтримці й допомозі людині. Від неї залежить ефективність діяльності людини в надзвичайній ситуації, а також важкість і тривалість психологічних наслідків, що впливають на її власний психологічний стан.

Саме тому сьогодні є дуже актуальним питання надання психологічної допомоги людям різного віку з різноманітними проблемами. Ці питання розглядалися, вивчалися і досліджувалися такими зарубіжними психологами, як: К. Роджерс, З. Фройд, А. Адлер, К. Юнг, Е. Берн, Б. Скінер, Р. Мей й ін. Серед вітчизняних дослідників даної проблеми слід назвати Ю.Е. Альошина, Р. Немова, Б. Мещерякова, С. Васьківську, О. Бондаренко, А. Елізарова, О. Сапогова, А. Юпітова, Н. Обозова, А. Копьйова й ін.

Зміст поняття «психологічна допомога» охоплює таку психологічну практику, полем діяльності якої є сукупність питань, утруднень і проблем, що є складовою психічного життя людини. Так, психологічна допомога є галуззю та способом діяльності, що призначені сприяти людині у розв'язанні різноманітних проблем, породжених її душевним життям у соціумі. Відтак, розуміння проблематики психологічної допомоги пов'язане із розумінням психіки як такого простору людського буття, різноманітність і багатогранність

якого визначається сукупністю проблем в діяльності відповідного спеціаліста, а саме:

- міжособистісні стосунки;
- емоційні внутрішньоособистісні (як глибинні, так і ситуативні) конфлікти і переживання;
- проблеми соціалізації (вибір професії, створення сім'ї, різні форми суспільних посилань);
- проблеми персоналізації, тобто весь спектр емоціонально емоційно-змістового життя людини як суспільної істоти, наділеної психікою.

Як бачимо, зміст психологічної допомоги полягає у забезпеченні емоційної, змістової і екзистенційної підтримки людини у важких ситуаціях, що виникають в ході її особистісного чи соціального буття.

Метою статті є актуалізація нагальності й необхідності розвитку психологічної допомоги особистості у суспільстві сьогодення.

Виклад основного матеріалу дослідження. З огляду російського психолога Лідії Шнейдер поняття «психологічна допомога» у широкому значенні включає в себе багатообразність теорій і практик, що варіюються від специфічного застосування такого методу, як глибинне інтерв'ю, до багатоманітних технік соціально-психологічного тренінгу, понять та методів медичної психотерапії, без яких відношення психолога-консультанта і його клієнта можуть легко втратити сенс, а сама психологічна допомога – перетворитися у просте вираження співчуття й моралізацію. Поняття «психологічна допомога» у вузькому значенні відображає, за Шнейдер, деяку реальність, деяку психосоціальну практику, полем діяльності в якій є сукупність питань, труднощів і проблем, що стосуються психічного життя людиною.

О. Бондаренко, зазначає, що «...зміст психологічної допомоги полягає у забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки людини в ситуаціях ускладнення, які виникають у ході їх особистісного та соціального буття» [1, с. 10].

Отже, звернення особистості щодо отримання психологічної допомоги – це перший крок, який свідчить про її реальне бажання щось змінити у собі, у своїх особистих стосунках чи у професійному житті, і цей крок робить це бажання більш реальним.

Розвиток психологічної допомоги як професії в Україні та інших країнах пострадянського простору й у зв'язку з цим можливостей християнської традиції наставництва досліджуються у працях дослідників О. Бондаренко, Б. Братуся, Ф. Василюка, Б. Карвасарського, Г. Белкіна, Ю. Ємельянова, Л. Петровської. Окрім релігійного наставництва, на думку О. Бондаренко, психологічна допомога як соціальний інститут диференціюється у наш час як психологічне консультування, позамедична (соціальна і особистісна) психотерапія, медична психотерапія і психіатрія [2].

У сучасній психологічній науці існує багато теоретичних концепцій та методів надання психологічної допомоги. Не дивлячись на певні відмінності, більшість із них обґрунтовані й мають право на існування. Різноманітність підходів і концепцій, безумовно, розширює можливість психологічної допомоги в цілому. Вибір же конкретної теоретико-методологічної парадигми, на основі якої здійснюється психологічна допомога, залишається за спеціалістом, який виконує цю роботу, і є важливою умовою його особистої професійної відповідальності. Необхідно, щоб такий вибір робився усвідомлено, з урахуванням власних індивідуальних переваг, підготовленості й компетентності [3].

В соціальній психології розрізняється формальна і неформальна допомога. Люди допомагають одне одному неформально в безлічі випадків: за особистою ініціативою, відгукууючись на прохання, чи просто співвідносять свої дії з обставинами, що склалися. Формальна допомога – це діяльність, яка санкціонується суспільством і узаконюється державою; це робота, яка потребує спеціальної, професійної підготовки. Спрямованість і зміст такої підготовки залежить від того, яка допомога надається, кому і в якій формі. Зокрема, відзначає О. Бондаренко, неформальну психологічну допомогу люди надають

одне одному завжди, але відповідний соціальний інститут «сформувався лише до середини ХХ століття, викликавши до життя появу цілої низки нових професіоналів: соціальний працівник, психолог-консультант, психолог-психотерапевт. І це – окрім уже традиційних фігур священика та пастора, психіатра та психоаналітика» [1].

О. Бондаренко також зазначає що, персоналізм бачиться як вітчизняна традиція у психотерапії [4]. Саме наявністю специфічної вітчизняної традиції та неспорідненістю з нею ідей на кшталт первинного значення сексуальності у житті людини чи першорядної ролі індивідуалістичної за своєю природою свободи він пояснює невисоку ефективність популярних зарубіжних підходів у нашій країні. Адже саме християнський персоналізм лежить в основі східнослов'янської ментальності. Виходить, що, якщо ми пам'ятаємо про цю традицію, ми захищені як від внутрішніх (ідея про необхідність коригувати особистість), так і від зовнішніх, чужих викривлень у розумінні психологічної допомоги.

Як влучно зауважує цей дослідник, особистість можна змінити тільки тоді, коли вона піддається переучуванню (за допомогою певних методів впливу на її особистісне «Я»). Вчений виокремлює такі методи впливу, як гіпноз, систематична десенсибілізація, тренінг релаксації, аверсивна терапія, символічна економія, емоційний тренінг поведінки. Саме остання техніка або «тренінг адекватного саморозкриття», на його думку, передбачає навчання особистості адекватної поведінки, а також стану впевненості у собі в різних ситуаціях спілкування. Увагу психолога привертають ті соціальні ситуації чи міжособистісні взаємини, в яких особистість відчуває себе ображеною, винною, звинуваченою, коли перебуває в стані роздратованості, агресії, відчаю або навпаки, веде себе з гіпертрофованою ввічливістю. Така техніка реалізується крізь призму рольової гри, в якій детально аналізуються певні фрагменти поведінки особистості. На підставах детального її орієнтування в діях та почуттях, здійснюються нові, ідеальні форми поведінки для особистості в майбутньому. Саме за допомогою сказаного, особистість має змогу більш

«тонко», внутрішньо відчувати себе, відкрито та щиро висловлюватися перед представниками різних вікових категорій та соціальних груп, не обмежувати себе у власній правоті [2].

На наш погляд, увага при цьому повинна приділятися й процесам, які відбуваються у сім'ї, адже саме сім'я є інститутом, який створюється суспільством для задоволення різноманітних потреб його членів і виконує ряд життєво важливих функцій. Інститут шлюбу залишається однією з найбільш насичених сфер для надання психологічної допомоги. Подружні і батьківські конфлікти, сімейні кризи, стосунки в сім'ї – звичні проблеми в цій області. Важливе місце мають зайняти проблеми дошлюбного консультування, проблематика психологічної допомоги розлученим, незаміжнім і неодруженим, а також консультування і психологічна підтримка при здійсненні повторних шлюбів.

Психологічну готовність до прийняття допомоги ми визначаємо як актуально виявлений стан особистості, виражений у наявності в неї активного бажання змінити ситуацію, вирішивши проблему, що виникла, і у позитивному ставленні до запропонованої допомоги [3, с. 17]. Безумовно, рівень готовності до прийняття психологічної допомоги, очікування відносно її результатів залежать від розвитку самосвідомості особистості, її інтелектуальних, емоційних, вольових, характерологічних, вікових і статевих особливостей.

Т. Титаренко зазначає, що кожна особистість перебуває у стресовій ситуації, оскільки щоденна психологічна травматизація життя неодноразово пропонує їй несподіванки, до яких необхідно бути готовими та рішучими. Саме життєві труднощі спонукають молоду людину до надання допомоги собі та іншим. У життєвому вимірі, з точки зору вченої, ми постійно переглядаємо свої смаки, погляди, звички, і здійснюємо ревізію особистісних цінностей. Незважаючи на це, в особистості можуть виникати внутрішні конфлікти, що спровоковані непорозуміннями з батьками, друзями, найдорожчою людиною. Всупереч цьому виникають і нереалізовані бажання особистості, що викликають стан внутрішнього розладу, збентеженості, незадоволеності рисами

свого характеру, які негативно впливають на міжособистісні взаємини. Так, особистість стає дратівливою, вередує, дозволяє собі уїдливі зауваження або замикається у собі, вірніше не прагне приділити увагу найближчому оточенню (друзям, одноліткам, однокласникам) [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Напевно досить складно переоцінити значення, яке має для будь-якої людини допомога інших людей. Без такої допомоги неможливо обійтися ні в перші хвилини життя, ні у похилому віці, тому майже протягом усього життя людина покликана так чи інакше надавати допомогу іншим – далеким і близьким людям. Психологічна допомога на сучасному етапі становлення нашого суспільства має застосовуватись в найрізноманітніших сферах життєдіяльності, а особливо в сферах, пов'язаних з ризиком для свого життя, чи відповідальністю за життя другого. Використання різних форм психологічної допомоги має бути одним із пунктів у концепціях розвитку різних сфер нашого суспільства. Вважаємо, що перспективною є практична реалізація вищезначених напрямів психологічної допомоги як у державних так і недержавних закладах і сферах.

Список використаної літератури

1. Бондаренко, О. Ф. Психологічна допомога особистості : Навч. посібник для вузів / О. Ф. Бондаренко. – Х. : Фоліо, 1996. – 237 с.
2. Бондаренко, А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Независимая фирма «Класс», 2001. – 336 с.
3. Кораблина, Е. П. Психологическая помощь как профессиональная деятельность практического психолога // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылёвой. – СПб. : Изд-во С.–Петербург. ун-та, 2001. – Вып. 5 – С. 171–182.
4. Бондаренко, А. Ф. Понятийный тезаурус этического персонализма как русской традиции в психотерапии // Журнал практикующего психолога./ А. Ф. Бондаренко. – 2005. – В. 11.- С. 39-48

5. Титаренко, Т. М. Життєві кризи: технологія консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2007. – Перша частина. – 144 с.

Стаття надійшла до редакції 4.08.2014

Москалец В. П., Ковальская И. Э. Психологическая помощь личности в обществе настоящего: попытка актуализации

Рост числа разного рода чрезвычайных ситуаций, межнациональных конфликтов, социальных и экологических катастроф за последние годы диктует необходимость в большей степени уделять внимание психологической помощи личности. Проведено теоретико-методологический обзор разработанности проблемы оказания психологической помощи личности в условиях нестабильности та неопределенности современного общества. Сделан вывод о том, что использование различных форм психологической помощи личности должно быть одним из пунктов в концепциях развития различных сфер общества.

Ключевые слова: общество, личность, психологические расстройства, психологическая помощь.

Moskalets V. P., Kovalska I. E. Psychological assistance to the individual in society today: an attempt to update

The end of XX and the beginning of XXI century brought many changes in the social life of our country. High rates of life, a significant flow of information, lack of time, hard life for an emotional breakdown, psychological loneliness – this is not a complete list of the problems that affect the psyche of the individual and lead to the various deviations in the normal activities of individual or multiple functional systems. New times and new challenges are associated with an adverse effect on the human psyche special conditions certain types of professional activities (military, law enforcement, medical and rescue services, construction, sports, etc.).

The meaning of «psychological assistance» refers to a psychological practice, the field of which is a set of issues, difficulties and problems that are part of mental life. Thus, psychological help is a branch and the way activities are designed to promote a person in solving various problems caused emotional life in the society.

As you can see, the content of psychological assistance is to provide emotional, existential and semantic support to person in difficult situations that arise in the course of his/her personal or social life.

The appeals of the individual to obtain psychological assistance – this is the first step that shows its real desire to change something in yourself, in your personal relationships or in professional life, and this step makes this desire a reality.

In modern psychological science, there are many theoretical concepts and methods of psychological assistance. Despite some differences, most of them are reasonable and have the right to exist. A variety of approaches and concepts, of course, extends the possibility of psychological help in general.

In our opinion, attention should be paid at the same time and the processes that occur in the family, because the family is an institution created by society to meet the diverse needs of its members and performs a number of vital functions.

Psychological assistance at the present stage of our society should be applied in various spheres of life, especially in areas related to risk his life, or responsibility for the life of the other. Using different forms of psychological help should be one of the points in the concepts of sectors of our society.

Keywords: *contemporary society, personality, psychological disorders, psychological assistance.*