Якимчук І.П.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ: МОДЕЛІ КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРОЦЕСУ

Труднощі — це завжди бар'єр для наших потреб, бажань і прагнень. Відтінок переживань залежить від нашого вміння боротися з неприємностями і бажання їх переборювати.

Будь-які труднощі створюють підвищене навантаження на нашу психіку, викликаючи стреси. Особливо неприємні непередбачені труднощі, що звалюються як сніг на голову, а для деяких професій це стає нормою життя.

У кожної людини є свої внутрішні ресурси, які дають їй змогу боротися з неприємностями, долати перешкоди і труднощі. Тому, знаючи і використовуючи ці ресурси, кожен із нас може успішно протистояти надмірному навантаженню та психологічному тиску оточення.

Є два основні шляхи подолання життєвих труднощів: перетворення ситуації та пристосування до неї.

Є і третій шлях — утеча від труднощів, що виражається в різних ситуаціях по-різному. Це може бути «втеча у хворобу», коли людина починає знаходити в собі велику кількість хвороб, іноді навіть надуманих, щоб маніпулювати оточуючими, ніби говорячи їм: «Подивіться, як мені погано, яка я нещасна людина. Пожалійте мене». Таким чином людина знімає із себе відповідальність за своє життя і перекладає її на плечі оточуючих, родичів, друзів. Це не вирішення проблем, це тимчасове затишшя перед бурею.

Іншим варіантом може бути «втеча в релігію». Тут не маються на увазі люди, що усвідомлено приймають релігійні віяння. Маються на увазі люди, які, пасуючи перед труднощами, стають занадто набожними. Але найчастіше це лише демонстрація такої поведінки, а не усвідомлене прийняття віри і виконання релігійних заповідей.

Ще один варіант можливої втечі від вирішення проблем і подолання труднощів — «утеча у світ фантазій». Природно, є різниця між людиною з гарно розвинутою уявою, творчо мислячою, і людиною, яка все життя була реалістом і твердо стояла на ногах та раптом стала великим фантазером, по-дитячому вирішуючи труднощі.

Варто зазначити, що між поведінкою людини, яка намагається подолати труднощі, і поведінкою людини, що виражає втечу людини від вирішення проблем, дуже тонка межа, оскільки поведінка людини може мінятися і в один, і в інший бік залежно від складності ситуацій і переживань.

Відомо чотири основні способи подолання труднощів: інтелектуальний, емоційний, поведінковий, соціально-психологічний.

1. Інтелектуальне подолання має на увазі осмислення причин виникнення важкої ситуації, побудову повної картини події, включаючи уявлення про себе і про оточуючих.

2. В емоційному подоланні важливим є усвідомлення своїх потреб і бажань, що викликають ці почуття, зняття емоційного напруження.

3. Поведінкове подолання полягає у перебудові поведінки, зміні планів, а також цілей, завдань і способів своєї діяльності.

4. Соціально-психологічне подолання здійснюється: за громадської підтримки (групи самодопомоги, представників громадських організацій тощо); за допомогою найближчого оточення (сім'ї, друзів, родичів); за допомогою професіоналів (психологів, психотерапевтів тощо).

Критерії й індикатори психологічного здоров'я:

1. Усвідомлення й осмислення людиною самої себе, свого життя у світі.

Це дуже загальна характеристика, що потребує конкретизації й уточнень. Так, усвідомлення себе у світі передбачає, з одного боку, усвідомлення людиною загальної й широкої суті та цінності свого життя. Саме це вважають головною умовою психологічного здоров'я психологи-екзистенціалісти, зокрема В.Франкл та Р.Мей.

З іншого боку, ця характеристика передбачає глибоке усвідомлення й розуміння себе в кожній ситуації, у конкретний момент часу. Про важливість усвідомлення себе, своїх почуттів, мотивів, потреб і ситуацій, їх нюансів, тобто відкритості досвіду «тут і тепер» як умови чіткого й адекватного сприйняття й вирішення життєвих завдань писали К.Роджерс і гештальттерапевти.

2. Повнота «включення», переживання й проживання теперішнього моменту.

А.Маслоу називав це вмінням цілком віддаватись і проживати кожен момент. Наслідками такого включення в життя є, насамперед, багатство і насиченість враженнями життя людини.

У зв'язку з цим доречно згадати твердження, що щастя людини ВИЗНАчається не стільки змістом, скільки повнотою й багатством життєвих вражень.

Тому можна стверджувати, що повнота переживань і прожиття теперішнього моменту ведуть до радісного світосприйняття людини.

Ця повнота забезпечується чутливістю і точністю в усвідомленні почуттів, думок і адекватними зовнішніми діями й чинниками в їх єдності.

Пріоритету цій тріаді варто віддати усвідомленню почуттів як умови глибокого розуміння себе і ситуації.

3. Здатність до здійснення найкращого вибору в конкретній ситуації і в житті в цілому. Це властивість, яка базується на глибині й повноті усвідомлення себе в ситуації. Ця властивість пов'язана також і умінням слухати себе і довіряти собі.

4. Почуття свободи, життя «згідно з самим собою» як стан усвідомлення і слідування своїм головним інтересам і найкращого вибору в ситуації. Дія згідно з найкращим вибором може бути важкою і хворобливою через несприятливі обставини й умови. Але психологічно вона радісна і вільна (процес творчого переживання).

Навпаки, стан скутості, вимушеності й несвободи виникає внаслідок неусвідомлення чи відмови, з тих чи інших причин, від найкращою

особистісного вибору, відмова від життя згідно з собою.

Умовами щастя і свободи людини є не зовнішні обставини, а внутрішня і зовнішня особистісна робота з визначення і слідування за кращим для себе вибором у кожній конкретній ситуації і житті в цілому.

5. Відчуття власної дієздатності «Я можу», як стан достатності сил і вільного плину енергії в напрямі реалізації найкращого особистісного вибору згідно з собою («внутрішній» і «зовнішній вибух»).

6. Соціальна цікавість або соціальне почуття (в термінології А. Адлера), тобто зацікавлене врахування інтересів думок, потреб і почуттів інших людей. Ця риса посідає особливе місце серед критеріїв психологічного здоров'я особистості. Ситуація людського життя, розвитку, самореалізації відбувається в умовах, пов'язаних із взаємодією з іншими людьми. Тому необхідно врахувати інтереси інших. Порушення балансу «я—інші» — одна із найпоширеніших причин психологічних труднощів відвідувачів психологічних консультацій. Оптимальним є визнання за собою права на існування, вираження й досягнення своїх мотивів і потреб, але не за рахунок, а враховуючи, приймаючи і сприяючи інтересам інших людей.

7. Стан рівноваги, стабільності, визначеності в житті й оптимістичний, життєрадісний тонус як інтегральний засіб усіх наведених вище якостей і властивостей психологічно здорової особистості. Цей стан не варто плутати зі станом ригідності, зашореності стереотипами і шаблонами. Навпаки, це стан гнучкого, але стійкого балансу в динамічному, непередбачуваному світі. Подібне інтегральне уявлення про психологічне здоров'я особистості допомагає виявляти «проблемні зони» в особистісних характеристиках.

Література:

1. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. М., 1997.- 412с.

2. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2 т]. Т.2: Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект. – К.: Форум, 2002. – 335с.