

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНА УСТАНОВА
ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ
«БЕЙТ-ХАНА»

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
БАКАЛАВРА**

на тему: “Соціальні страхи людей та способи подолання їх наслідків”

Спеціальність 053 Психологія

Бакалаврська робота допущена до захисту
Рішенням засідання кафедри педагогіки та
Психології
Протокол № ____ від _____ 202_ р.
Завідувач кафедри
_____ д. псих. н. Самойлов О. Є.

Виконавець:
студент (ка) групи _ЗПП 17-4
Давельман Поліна Ігорівна
Науковий керівник: вчитель-методист
Катерна Віра Олександрівна

Оцінка за результатами захисту

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ.....	8
1.1. Підходи до визначення страхів.....	8
1.2. Дослідження походження страху.....	14
1.3. Фобії як нав'язливі стани страху.....	19
1.4 Психоемоціональний стан людини в період пандемії.....	24
Висновки за першим розділом.....	28
РОЗДІЛ 2. КРИЗИ ЯК ФЕНОМЕН ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ	29
.....	29
2.1. Особливості переживання кризових станів у житті людини.....	29
2.2. Різновид кризових станів.....	32
2.3 Психосоціальна допомога в ситуації кризи.....	34
Висновки за другим розділом.....	39
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ	40
3.1 Робота зі страхами в гештальт-терапії.....	40
3.2 Варіанти поведінки зі страхами.....	41
3.3 Метод самоусунення, як подолання страху.....	44
Висновки за третім розділом.....	46
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	53

ВСТУП

На даний час в Україні особистісний розвиток кожного є важливою умовою для переходу суспільних відносин з рівня виживання на рівень життя. Епоха зміни тоталітарних систем демократичними супроводжується хаосом, як у житті цілого суспільства, так і в житті кожного окремого індивіда. В таких умовах основним є інстинкт виживання і страх, як базова емоція, є його невід'ємною частиною. В умовах гібридної війни нагнітання страхів, створення постійної психічної напруги та стресу стало своєрідною психологічною зброєю масового ураження. Коли страх стає домінуючою емоцією, починає керувати думками та поведінкою людини, він призводить до деградації особистості. Тоді як вміння протистояти страхам є важливою умовою успішної ресоціалізації та запобігання протиправній поведінці людей. Повноцінна реконструкція емоційно-вольової сфери особистості, яка відбувається в процесі ресоціалізації, неможлива без уміння усвідомлювати та керувати власними страхами. Якщо не подолати існуючі страхи, вони не тільки ускладнюватимуть виконання поставлених задач, а й призводитимуть до різних форм соціальної та професійної дезадаптації.

Дослідження феномена страхів безпосередньо пов'язане з вивченням проблеми емоцій, яка ще не достатньо розроблена у психологічній науці. Деякі аспекти емоційних проявів особистості, так чи інакше пов'язані з виникненням страхів, досліджувалися у працях Л.Н.Аболіна, П.К.Анохіна, А.М.Ананьєва, Г.М.Бреслава, В.К.Вілюнаса, Б.І.Додонова, О.В.Запорожця, Є.П.Ільїна та ін.

Розкриття соціально-філософського аспекту проблематики страхів стало предметом дослідження В.А.Андрусенко, А.О.Прохорова, С.С.Сизова та ін. Вивченню проблеми страхів присвячено велику кількість досліджень зарубіжних психологів (Д.Бретт, О.Кондаш, Д.Лейн, Р.Мей, Е.Міллер, Б.Філліпс, Л.Хевсов).

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати генезис страхів;

2) дослідити класифікації та форми страхів;

3) шляхи подолання страху;

Актуальність проблеми: В сучасних умовах життєдіяльності людини страх настільки поширене психологічне явище, що воно не потребує пояснень, кожний його знає з власного досвіду. Існування страху зумовлене біологічно, адже страх – це одна з умов існування високоорганізованих тварин. Завдяки страху вони відчують небезпеку.

Одну з найперших спроб раціоналізувати уявлення людини про свій страх зробив древньогрецький філософ Епікур. Подібно Епікуру, Лукрецій вважав, що основним засобом подолання людьми страху є їх мисленнєво-розумова діяльність: «Як би ж думки у них були розумні. Став би їхній розум вільним від великих справ і страхів» [5, с. 57].

Суттєвий внесок у розробку проблеми страху зробив на засадах діалектико-ідеалістичної позиції древньогрецький філософ Платон. Він вважав, що душа людини в пошуках істини має справу з думками, тобто, «чимось темнішим за знання, але яснішим за незнання». В такому випадку, наприклад, мужність виступає як сила, яка зберігає думку про небезпеку. Платон доводив, що така сила, яка постійно зберігає вірні і законні думки про речі страшні й нестрашні має називатися мужністю [5, с. 10]. Більшість людей на питання про те, чого вони найбільше бояться, відповідають «Я нічого не боюся ». Така відповідь не відповідає дійсності, оскільки кожен з людей у той чи інший час відчуває один або кілька таких основних людських страхів: страх бідності, страх хвороби, страх старості, страх критики, страх втрати любові і страх смерті. Мільйони людей протягом всього свого життя схильні до деяких або всіх перерахованих страхам. Вони живуть в постійному нервовому напруженні. Їх нервова сила виснажена. І в якийсь момент настає нервовий зрив. Страх впливають і на матеріальну і на духовну сторони життя. Страх заважає людині задовольняти свої основні життєві потреби - забезпечувати себе їжею, дахом, одягом. Страх руйнує в людині такі якості, як ініціатива, ентузіазм,

честолюбство. Він підриває впевненість у собі і душить уяву. Страх робить людину жадібним, безтурботним, буркотливим, підлим, жорстоким і дратівливим у відносинах з іншими людьми. Страх небезпечний тим, що він живе у підсвідомості людини, де його нелегко виявити. Якщо страх проявляє себе гострим головним болем, то він більш пригнічений, бо в таких випадках від нього можна якось позбутися. Але найчастіше він підкрадається до людини як злодій в ночі, проникаючи в мозок і заважаючи йому нормально функціонувати. Психологічне подолання соціальних страхів залежить від уміння регулювати особисту поведінку. І немає ніякого виправдання, якщо ви не можете або не хочете звільнитися від страху. Адже єдине, що для цього потрібно - це контролювати стан свого розуму. Стан розуму можна контролювати при великому запасі нервової сили. Вона проганяє страхи. Але цю силу не можна купити, її потрібно створювати. (Брегг П. - Створення потужної нервової сили. - С. - Петербург 2002.)

Мета роботи: З'ясувати психологічні чинники виникнення та подолання страхів. У контексті цієї мети були поставлені наступні завдання:

- дослідити проблеми страхів з різних наукових джерел;
- розібрати поняття страху його форми та різновиди;
- розглянути причини розвитку патологічних форм страхів;

Об'єкт : страхи як психологічний феномен .

Предмет: психологічні особливості і чинники страхів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літератури з проблеми дослідження, психологічний експеримент, спостереження, аналіз продуктів діяльності, тестові методики психодіагностики, статистичні методи обробки отриманих даних.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ

1.1. Підходи до визначення страхів

Загальноприйнятим вважається те, що кожна людина має свої особистісні видозміни страху: страх тим більше виражений, чим більш абстрактними є для даної особистості смерть, кохання чи інші уявлення. Кожна людина має власну індивідуальну форму страху, яка так же відноситься до способу життя людини, як притаманна лише їй форма кохання і її власна, індивідуальна неминучість смерті. Страх індивідуальний і відображає особистісні особливості кожної людини, він має місце при усіх суспільних устоях. Особистий страх пов'язаний з індивідуальними умовами життя, схильністю і оточенням, він має свою історію розвитку й починається, практично, з моменту народження.

Страх завжди виникає в тих випадках, коли людина потрапляє в ще не вирішену ситуацію. Кожний розвиток, кожний крок до зрілості пов'язані зі страхом, якщо вони приводять до чогось нового, до невідомого, не пережитого людиною. Все нове, невідоме, те, що стається вперше, поряд з привабливістю нового, потягу до авантюри й ризику, також супроводжується страхом. Розвиток, дорослішання й дозрівання з усією очевидністю супроводжується діяльністю по подоланню страху, й кожний вік з відповідними сходами зрілості супроводжується страхом, який виникає знову й посилюється після подолання кожної сходи.

Згадуючи про найбільш значущі події нашого життя, ми говоримо про страх, який оволодіває дитиною з початком шкільного періоду її життя, коли дитина змінює звичні в сім'ї відносини на нову громадськість й затверджує себе в цій громадськості. Страх завжди оволодіває людиною перед новим набуттям досвіду – перше знайомство з протилежною статтю в підлітковому віці, сексуальний потяг, перші кроки професійного життя, створення власної сім'ї, материнство, нарешті зустріч зі смертю.

Всі ці види страху є обмеженими складовими життя, так як пов'язані з соматичним, душевним і соціальним розвитком, з оволодінням новими функціями. Страх зараховується дослідниками до однієї з базових (основних) емоцій. Страх – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда й направлена на джерело дійсної чи уявленої небезпеки. На відміну від болю та інших видів страждання, викликаних реальною дією небезпечних для існування факторів, страх виникає при їх передбаченні. В залежності від характеру загрози інтенсивність й специфіка переживання страху варіюється в достатньо широкому діапазоні відтінків (побоювання, боязкість, переляк, жах). Якщо джерело небезпеки є невизначеним чи неусвідомлюваним, стан, що виник, називається тривогою.

Тривога («безпідставний страх») – негативний емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної загрози й проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Тривога зазвичай пов'язана з очікуванням невдач в соціальній взаємодії та часто буває обумовлена неусвідомленістю джерела небезпеки.

Особистості з високою особистісною тривожністю більш часто реагують навіть на нейтральні стимули хвилюванням, тривожністю, страхом. Показано існування генетичної схильності до соціального страху, що проявляється в боязні аудиторії. Діти з «розгальмованим» типом поведінки відрізняються стійкою соціабельністю, балакучістю, спонтанно виникаючими емоціями. Діти з «загальмованим» темпераментом лякливі, сором'язливі, поводять себе тихо. Їх вирізняє низький поріг страху на новизну в соціальному оточенні. У сильно загальмованих дітей виявлений більш високий у порівнянні з нормальними дітьми вміст в крові кортизону – гормону стресу, й негативних реакцій. Рівень кортизону вище нормального зберігався у них навіть вві сні.

Екскурс в історію вивчення проблеми дослідження показує, що психологи виділяють фізіологічний, когнітивний та поведінковий критерії страху. Відзначено, що існують різні підходи щодо визначення феномену страху та

аналізу його джерел. Так, страх розглядається як вроджена особливість людини (тварини), що виконує функцію пристосування (Ч.Дарвін); одна з трьох найсильніших емоцій поряд з радістю та гнівом (У.Джемс); одна із базисних емоцій, що може призводити до різних внутрішніх переживань та зовнішніх проявів (К.Ізард); вроджений та індивідуальний феномен, що відображає особистісні особливості людини та має своїм джерелом невирішені ситуації (Ф.Ріман).

Страх – дуже сильна емоція, й вона надає помітного впливу на перцептивно-когнітивні процеси й поведінку індивіда. Коли людина переживає страх, увага різко звужується, загострюється на об'єкті чи ситуації, яка сигналізує про небезпеку. Інтенсивний страх створює ефект «тунельного сприйняття», тобто суттєво обмежує сприйняття, мислення й свободу вибору індивіда. Крім того, страх обмежує свободу поведінки індивіда. Можна сказати, що в страху людина перестає належати собі, він рухомий лише одним єдиним бажанням – усунути загрозу, уникнути небезпеки.

Даний ефект може мати адаптивне значення. Якщо страх обумовлений і людина в змозі сконцентрувати всю свою енергію та швидко усунути загрозу, то можна сказати, що звуження сприйняття й обмеження поведінки не лише оправдані, а й необхідні.

Слабкий страх переживається як тривожне передчуття, хвилювання. По мірі наростання страху людина відчуває все більшу невпевненість у власному благополуччі. Інтенсивний страх переживається як почуття абсолютної незахищеності й непевності у власній безпеці. У людини виникає відчуття, що вона втрачає контроль над ситуацією. Вона відчуває загрозу своєму фізичному й/чи психічному «Я», а в екстремальних випадках – навіть загрозу власному життю.

На думку вчених, страх – сама токсична, сама згубна емоція. Згубність страху проявляється в тому, що він в буквальному сенсі може позбавити людину життя. Крайній прояв страху, який називають жахом, супроводжується надмірно

високим рівнем активації вегетативної нервової системи, яка відповідає за роботу серця й інших органів. Надмірна активація ВНС створює непомірне навантаження на життєво важливі органи, які в таких умовах працюють на грані зриву. Саме тому страх являється потенційно небезпечним переживанням.

Функціонально страх служить попередженню суб'єкта про майбутню загрозу, дозволяє зосередити увагу на її джерелі, спонукає шукати шляхи її уникнення. У випадку, коли страх досягає стану афекту (панічний страх, жах), він здатен нав'язати стереотипи поведінки (втечу, оціпеніння, захисна агресія). Неможливо точно сказати, чому страх викликає оціпеніння, повну нездатність до руху. Можливо, ми успадкували цю реакцію від предків-тварин, які завмирили, вдаючи мертвих, щоб не стати здобиччю хижаків. Подібне припущення виглядає достатньо правдивим. Й сьогодні існують хижаки, які нападають лише на здобич, що рухається. Якщо погодитися з цим припущенням, то можна зробити висновок, що реакція оціпеніння, так же як і реакція втечі, виконує захисну функцію.

Другий безпосередній ефект страху – його здатність мотивувати втечу – достатньо зрозумілий й пояснимий. Страх – гарний та надійний захисник: не існує більш сильної мотивації для пошуку безпечної середовища існування, ніж страх. У сучасної людини страх може бути викликаний не лише фізичними об'єктами чи фізичними загрозами. Можна боятися втратити кохану людину чи роботу, але ще більш страшною загрозою може стати загроза втрати любові й поваги, в тому числі самоповаги. Помірно виражена емоція страху допомагає уникнути ситуацій, які загрожують фізичному й психічному «Я». Незалежно від того, наскільки успішно людина дає раду щоденним стресам й вимогам, які пред'являє їй життя, потенційна можливість загрози фізичному й психічному «Я» існує постійно.

Доки страх не виходить за межі розумного, в ньому немає нічого жахливого чи дезадаптивного. Він захищає від небезпеки, змушує враховувати

можливий ризик, й це надзвичайно корисно для адаптації та в кінцевому рахунку сприяє благополуччю й щастю індивіда.

В соціальному розвитку людини страх виступає як один із засобів виховання: наприклад, сформований страх осудження використовується як фактор регуляції поведінки. Страх змушує індивіда шукати допомоги.

Доведено, що проблема страхів становить великий інтерес для психологічної науки, а її експериментальна розробка набуває все більшого значення у сучасній практичній діяльності фахівців. Дослідження цієї проблеми привертало увагу відомих вчених-психологів (О.І.Захаров, П.Ф.Каптерев, В.Л.Леві, А.Б.Леонова, А.М.Прихожан та ін.). Теоретичні та прикладні аспекти також певною мірою розкриваються в працях Н.А.Амінова, І.С.Аверіної, В.М.Астапова, Т.А.Гаврилової, Н.В.Карпенко, В.В.Косіка, Є.В.Лісіної, Н.Ю.Максимової, В.Г.Ромека та ін. Значна кількість фундаментальних досліджень з проблеми страхів відображена в працях зарубіжних вчених (Н.Блэгг, А.-Т.Джерсілд, Р.Мей, З.Фройд, Ф.Ріман, Ф.-Б.Холмс, М.Шмідеберг та ін.).

Якщо теоретичні дослідження страхів вже давно привертують увагу вчених, то прикладний аспект страхів починає розроблятися лише в останні десятиріччя. Найбільш поширеним та досить розвиненим як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології, є дослідження страхів у дитячій та віковій психології (О.І.Захаров, Н.В.Карпенко, В.В.Косік, Є.В.Лісіна та ін.).

Страх відносять до одного із засобів адаптації та регуляції поведінки (О.І.Захаров, Є.В.Лісіна, А.О. Прохоров, Л.М. Пріснякова та ін.). Сучасне бачення проблеми підліткових страхів полягає в тому, що у випадку, коли загальна сума страхів обмежує дитину певними засобами реагування та взаємодії із зовнішнім світом, віковий страх із стимулу особистісного розвитку і засвоєння оточуючої дійсності, може перетворитися на їх гальмо.

Отже, страх, як й інші базові емоції, виконує важливі адаптивні функції. Емоцію страху не варто розглядати як щось жахливе, поки вона не виходить за межі розумного й відповідає вимогам ситуації. Відомому виразу Франкліна

Рузвельта «Саме страшне в житті – це страх» не можна відмовити у гостроті, але все ж таки не варто вважати його істиною в останній інстанції.

1.2. Дослідження походження страху

Страх виробився в процесі еволюції як компонент інстинкту самозбереження. Для того, щоб вижити, тварини повинні не лише знаходити підтримку свого існування, але й уникати різних небезпечних ситуацій ті впливів (вогню, можливості потонути, падіння, отрути). Наявність таких загроз призвело до розвитку специфічних механізмів уникнення. Найпростіший з них – рефлекс відсмикування кінцівок, що приводить до руху в сторону від пошкоджуючого (або потенційно шкідливого) стимулу. У людей зберігається багато з вроджених страхів, хоча тепер вони здаються менш виправданими, ніж в минулому (особливо в останні покоління, які живуть в умовах міської цивілізації). Зазвичай страх послаблюється під впливом адаптації, але достатньо поширені сильні й стійкі страхи, та їх подолання вимагає довгого тренування.

По мірі розвитку психіки людини і ускладнення форм її життя страх набував соціально опосередкований характер й виражав все більш психологічно тонку гаму морально-етичних почуттів та переживань. Як і людина на ранніх щаблях свого соціального розвитку, дитина перших років життя боїться всього нового й невідомого, одухотворяє предмети й казкових персонажів, боїться незнайомих тварин та вірить в те, що його батьки будуть жити вічно. У маленьких дітей все реальне, як наслідок, їх страхи також носять реальний характер. Й лише поступово складається об'єктивний характер уявлень, коли дитина вчиться розрізняти відчуття, володіти почуттями й мислити абстрактно-логічно. Ускладнюється психологічна структура страхів разом з приходом вміння планувати свої дії та передбачати дії інших, з появою здатності до співчуття, почуття сорому, провини, гордості та самолюбства. Егоцентричні, основані на інстинкті самозбереження страхи доповнюються соціально

опосередкованими, порушуючими життя й благополуччя інших людей, спочатку батьків і доглядаючи за дитиною, а потім людей поза сферою його безпосереднього спілкування.

Доказом загальних закономірностей розвитку слугує те, що в різних цивілізаціях діти в своєму розвитку відчують ряд загальних страхів: у дошкільному віці – страх віддалення від матері, страх перед тваринами, темрявою, в 6-8 років – страх смерті. Це виникає тому, що дозрівання психічних структур проходить під впливом соціальних факторів, які стають основою для появи одних і тих же страхів. Наскільки буде виражений той чи інший страх, чи буде він взагалі виражений, залежить від індивідуальних особливостей психічного розвитку і конкретних соціальних умов, в яких проходить формування особистості дитини.

Процес урбанізації продовжується все більше віддаляючи людину від природних умов існування, призводить до ускладнення міжособистісних стосунків, інтенсифікації темпу життя. Напрямую чи опосередковано, через батьків, це може несприятливо відобразитися на емоційному розвитку дітей.

Дорослі, зайве хвилюючись про дитину, спілкуються з ним, постійно повчаючи, переважно на абстрактно-віддаленому, а не наочно-конкретному, образному рівні. Тому дитина вчиться безпідставно хвилюватися з причини того, що може статися, а не активно й впевнено долати життєві труднощі. Страх, хвилювання у дітей можуть викликати постійні нервово-психічні навантаження, що виникають у матері внаслідок вимушеної чи навмисної переміни сімейних ролей (перш за все, батька). Так, хлопчики й дівчатка бояться частіше всього того, що головною в сім'ї вважають матір, а не батька. Працююча й домінуюча в сім'ї мати часто неспокійна та дратівлива у відношеннях з дітьми, чим і викликані відповідні реакції переживань. Домінування матері також вказує на недостатньо активну позицію батька в сім'ї, що ускладнює спілкування з ним хлопчиків й підвищує можливість передачі хвилювання зі сторони матері.

Честолюбні, не в міру принципові, з загостреним почуттям обов'язку, безкомпромісні матері надмірно вимогливі й формально поводяться з дітьми, які не влаштовують їх у відношенні статі, темпераменту чи характеру. У таких гіперсоціальних матерів турбота – це головним чином тривога з приводу можливих, непередбачуваних нещасть з дитиною. Строгість таких матерів викликана нав'язливим прагненням передбачити її образ життя по заздалегідь складеному плану, який виконує своєрідну роль ритуального наказу.

На формування страхів впливає також склад сім'ї . Кількість страхів помітно вища в неповних сім'ях. Оскільки діти найбільше прагнуть ідентифікувати себе з батьками тієї ж статі, тобто хлопчики бажають в усьому бути схожими на батька як представника своєї статі, а дівчатка – на свою матір, що додає їм впевненості у спілкуванні з представниками іншої статі. Відсутність батька у хлопчиків призводить до несаможитності, інфантильності й страхам, а у дівчаток нарастають страхи від самого лише факту спілкування з неспокійною, позбавленою підтримки матір'ю.

Найбільше підлягають страху єдині діти в сім'ї – епіцентр батьківської опіки й тривоги. Батьки надміру опікають єдину дитину, намагаючись максимально інтенсифікувати й інтелектуалізувати виховання, хвилюючись, що вона не буде відповідати непомірно високим на їх погляд соціальним стандартам. В результаті у дітей виникають нав'язні, необґрунтовані страхи не відповідати чомусь, бути невизнаними кимсь.

Вік батьків також має чимале значення для виникнення страхів у дітей. У молодих, емоційно безпосередніх, життєрадісних батьків діти менш схильні до проявів тривоги й хвилювань. У батьків старше 30-35-річного віку діти неспокійні, можуть бути інфантильними, невпевненими у собі.. в той же час життєвий досвід батьків надає іншого впливу на розвиток страхів у дітей. Більш молоді батьки, як правило, менш досвідчені у вихованні, частіше застосовують погрози й фізичне покарання.

Більшість дітей проходить у своєму психічному розвитку ряд вікових періодів підвищеної чутливості до страхів. Всі ці страхи носять перехідний характер, але вони здатні оживляти аналогічні страхи, збережені в пам'яті неспокійних батьків й передаватися дітям в процесі безпосереднього спілкування в сім'ї. Більшість страхів передається дітям несвідомо, але деякі страхи, а точніше – побоювання, можуть свідомо культивуватися батьками в процесі виховання чи навіювання в нав'язаній системі ціннісних орієнтацій. З огляду більш тісного біологічного й емоційного контакту з дітьми, матері схильні в більшій мірі, ніж батько, передавати свої страхи, інстинктивно намагаючись відгородити їх від повторення своїх страхів. Але саме цим привертається особлива увага до небезпеки, що лежить в основі того чи іншого страху. Це породжує тривожно-підозрілий спосіб реагування у дітей як базис виникнення страхів, побоювань, передчуттів й сумнівів, все більш погіршуючи життя дитини.

Деякі об'єкти та ситуації з більшою силою, ніж інші, сигналізують про небезпеку й називаються природними активаторами страху. Природними сигналами небезпеки являються біль, самотність, незвичайність об'єкта, несподіване наближення об'єкта, несподівана зміна стимуляції, й можливо, висота. Очевидно, що, якби людина при будь-яких умовах сприймала перераховані стимули як небезпечні, її адаптація була б серйозно утруднена. Якби ми зовсім не вміли переносити самотності, у нас ніколи б не розвинулися такі особисті якості, як незалежність та впевненість у собі. Якби ми не вміли зберігати спокій при зустрічі з новим, ми ніколи б не змогли вийти за межі вже відомого. Ознак не варто недооцінювати роль природних активаторів страху. Дуже багато об'єктів і ситуацій, що викликають страх, являються похідними від природних активаторів страху. Механізми, які готують людину до сприйняття можливої загрози, надміру корисні з точки зору адаптації й виживання. Для того, щоб уникнути небезпеки, не потрібно кожного разу переживати страх,

тому що саме лише уявлення про можливу небезпеку дозволяє успішно її пережити.

Страхи деяких людей частково пояснюються їх положенням й життєвими умовами; з іншої сторони, деякі страхи пов'язані з такими причинами й умовами, джерело яких залишається закритим для розуміння. З положенням й оточенням, в які входять сім'я, навколишня середовище й громадськість, пов'язані деякі страхи, при наявності яких інші страхи начебто відходять на задній план. Нормально розвинена здорова людина, якщо її розвиток не порушений, загалом здатна уникати страхів чи навіть переборювати їх. Порушення чи перешкоди, що виникають в процесі розвитку, викликають як посилення, так і частіші страхи, з переважанням однієї з форм страху.

В доповнення до сказаного, варто враховувати, що характер кожного переживаного страху і його виразність в значній мірі залежить як від властивої схильності, спадковості, так і від навколишніх умов, в яких знаходиться дитина після народження, а також від соматичної й душевно-духовної конституції, біографії, історії становлення особистості. У зв'язку з цим страхи мають свою історію, і як видно, велике значення в цьому має дитинство.

1.3. Фобії як нав'язливі стани страху

Фобія (від грец. «фобос» - страх) – нав'язливі неадекватні переживання страхів конкретного змісту, що охоплюють суб'єкта в певних обставинах і супроводжується вегетативними дисфункціями (серцебиття, потовиділення і т.п.). більшість вчених збігаються у думці, що фобії є набутими розладами. Однак вчені розходяться в думці, яким саме чином вони з'являються у людини. Деякі розглядають фобії просто як умовні реакційні емоції. Інші вважають, що в основі цих умовних емоційних реакцій лежить біологічна схильність (чи готовність) індивіда реагувати страхом на певні стимули. Причому потрібно мати на увазі, що на відміну від простого страху, в основі якого часто лежить адекватна реакція на реальну загрозу, фобія – це страх, який на перший погляд

здається немотивованим, безпричинним й супроводжується ворожістю до того, що викликає страх.

Вчені стверджують, що страхи і фобії мають специфічні характеристики, які не відповідають класичній моделі обумовленості. Наведу перелік виділених характеристик фобій:

1. Людина, яка страждає на фобію, не може пригадати жодного випадку, коли об'єкт, що викликає страх, завдав їй хоча б якусь шкоду. Фобії виникають начебто несподівано, без певних видимих причин.

2. Люди, що страждають на фобію, можуть перерахувати чимало шкідливих подій, які не викликали в них страху чи привели б до фобії.

3. Помірний страх може виникнути після періоду стресу, який не охарактеризований якими-небудь специфічними травматичними подіями.

4. Маніфестація страху чи фобії проходить без усякого видимого зв'язку з контекстом ситуації чи зі специфічною подією.

5. Деякі фобії (наприклад, агорафобія) набувають такого генералізованого характеру, що індивід не в змозі зрозуміти, чого саме він боїться.

6. Страхи не зникають після багаторазового й систематичного зіткнення з об'єктом, що лякає, навіть якщо відсутні негативні наслідки цього зіткнення.

Психологи виділяють дві умови, які створюють ґрунт для формування страху, котрий потім може перерости у фобію. Обидві умови – незрілість нервової системи й тяжкий стрес – можуть серйозно пошкодити процес навчання. Такий спосіб навчання розвиває реакцію страху, однак не дозволяє засвоювати інформацію контекстуального характеру.

В перші два роки життя людини гіпокамп – структура, що опосередковує процес контекстуального навчання, - ще недостатньо розвинений, щоб функціонувати на повну силу. Якщо в цьому віці дитина буде налякана певними природними сигналами небезпеки (такими, як висота, самотність, незвичайність об'єкта), то не виключене ймовірність асоціювання страху з тими чи іншими об'єктами, що супроводжували ситуації переляку, в результаті чого ці випадкові

об'єкти можуть стати умовними стимулами страху. Немовля ще не здатне до контекстуального навчання, його пам'ять не зберігає інформацію контекстуального, чи просторового, характеру він не в змозі зафіксувати, коли, де, при яких умовах отримана ним умовна реакція страху. Ставши дорослим, він не зможе зрозуміти звідки походять його недоречні й неадекватні реакції на зовні необразливий об'єкт. Такого роду зовніконтекстуальні немовлячі страхи заявляють про себе, як правило, в період важкого стресу, коли гіпокамп відмовляється виконувати функцію контролю над поведінкою, віддаючи її на відкуп таксонної системи. В такому стані людина згадує (чи заново набуває) інфантильні страхи, вона актуалізує немовлячі умовні зв'язки й переживання, забуті за відсутності контекстуальної інформації про них.

Таким чином, стрес підвищує ймовірність маніфестації інфантильного страху й створює підґрунтя для розвитку фобій. Але фобії, страх, жах можуть народжуватися не лише в результаті негативних переживань, а з причини хронічної фрустрації, розчарувань.

Важливу роль у виникненні фобій грає увага до особистої персони. Люди, що страждають від того чи іншого виду фобій, тільки те, що відбувається у них в душі, фіксують самі лише зміни в їх нормальному фізичному й духовному стані. Буквально в усьому вони виявляють символи важкого розладу, що наближається. Деякі з них зосереджуються на внутрішніх змінах свого організму, таких, як:

- порушення серцевих ритмів;
- підвищений тиск;
- часте дихання;
- потовиділення;
- нудота;
- тремтіння;
- комок у горлі;
- шлункові розлади.

Деякі люди не можуть тривалий час знаходитися в тісних замкнених приміщеннях. Деякі з них навіть впадають в саму справжню паніку. Даних страх замкненого простору називають клаустрофобією. Такий страх може проявлятися, наприклад, у людини, яка знаходиться в офісі, ліфті, купе поїзду, в метро чи літаку. Під час польотів чи подорожей все ускладнюється ще й тим, що страждаючий на клаустрофобію не може покинути цей самий замкнений простір.

Багато хто переживав щось подібне: знаходячись на останньому поверсі висотного будинку, людина відчуває дивну потребу викинутися з відчиненого вікна. Але відразу ж лякається й відходить від вікна. Дуже часто люди, що страждають від фобії висоти, під час нападу жаху все-таки закінчують життя самогубством саме таким чином.

Ми читаємо, чуємо чи дивимося по телевізору, як падають й розбиваються авіалайнери, літаки й літачки. Й у багатьох розвивається страх перед польотами. Але може статися й таке, що під час польоту, людина міркує про щось неприємне й ці неприємні почуття переносяться на переліт. Людина починає вслуховуватися в шум мотору, вібрацію, здригається будь-якого разу, коли стюардеса поспішає в кабінку пілота, та думає про катастрофу.

Страх перед зміями й павуками – явище доволі поширене. Існують різні пояснення виникнення даного виду страху. Часто в якості прикладів наводять історії, почуті в ранньому дитинстві. Подібна фобія може бути перейнята від батьків й перетворитися на модель поведінки. Та й символічне значення при випадку відіграє роль: так, змія, наприклад, завжди описувалася як істота зла, спокуслива (біблейський міф про вигнання з раю). Але ж іншого боку, змія стала символом мистецтва лікування (посох Ескулапа).

Запитавши людину, яка страждає на фобію, що ж її так лякає у зміях і павуках, вона заявляє, що ці істоти небезпечні й демонічні. Однак далеко не всім доводилося зустрічати смертельно небезпечних змій, а тим паче на власному досвіді дізнатися приховану в них загрозу. Однак від цього змієфобія не стала

більш легко переноситися: вона не дозволяє людині виїхати на природу, тому що вона одразу уявить, як до неї підповзає в траві змія.

Про фобію говорять лише тоді, коли люди, що страждають на неї, сильно збуджуються в неприємній для них ситуації чи, навпаки, впадають в оціпеніння, відчують скованість й обмеженість в діях, рухах. Фобічні реакції легко можуть перерости в панічний жах. Люди, що страждають на фобії, старанно уникають ситуацій і речей, які лякають їх чи ще можуть налякати. В результаті цього об'єкти, що лякають, зберігають свою лякливу силу. Таким чином, тривале існування фобії може бути пояснене скоріше недостатнім досвідом реальних зіткнень з жахаючим об'єктом, ніж нездатністю подолати страх.

1.4. Психоемоціональний стан людини в період пандемії.

Чи впливає спалах коронавірусної хвороби (COVID-19) на психологічний стан і психічну рівновагу людей? Однозначно – так. На сьогодні дослідження того, як психо-логічно позначається і позначиться в майбутньому пандемія та карантин на людське життя, тривають. Однак, вже частково представлена низка цікавих даних з різних куточків світу, про те як саме реагує людство на COVID-19. Підмічено, що кожна культурна схема (національність) – має свої особливості реагування на кризові ситуації, які залежать і від рівня соціально-економічного розвитку, і від зрілості особистості. Частково це пояснюється різною якістю життя та рівнем освіти (Okoro J. Et al., 2020; Nguyen, H. C. Et al., 2020; Durodie B., 2020). COVID-19 впливає на людей по-різному.

Так наприклад з останніх досліджень психологічного впливу поширення COVID-19 у Туреччині (на вибірці 1130 осіб з 28 міст) показало, що 52,7% опитаних оцінили загальний психологічний вплив як помірний та сильний, 18,6% показали помірні або виражені депресивні симптоми; 26,5% - помірні та сильні симптоми тривоги; 7,9% - помірний та виражений рівні стресу (Mustafa N., 2020). Більшість респондентів проводили 20-24 години на добу вдома (88,2%); була стривожена контактами їхніх близьких з людьми, інфікованими COVID-19 (78,4%); була задоволена обсягом інформації щодо коронавірусу (78,6%). Дані, отримані зі Шрі Ланки, підтверджують, що жінки, карантиновані люди та пацієнти з психіатричною історією мають вищий ризик появи психологічної симптоматики у зв'язку з пандемією (ELLepoLa A., Rajapakse, R.P., 2020).

Дослідна група з Індії засвідчує такі основні психологічні впливи пандемії COVID-19 (Halder S. & et al., 2020):

- Страх і стурбованість про власне здоров'я та здоров'я близьких;

- Постійна стурбованість щодо зазнаних фінансових втрат;
- Зміни в режимі сну або їжі;
- Утруднення концентрації та роздратування;
- Побоювання та фактичне погіршення хронічних проблем зі здоров'ям;
- Посилення вживання алкоголю, тютюну чи інших психоактивних речовин.

Щодо карантинів, то дослідницька група з Великобританії (Brooks S. Та інші, 2020) детально проаналізувала 24 дослідження із психологічного впливу карантинів та підкреслила специфічні стресові фактори:

- Тривалість карантину (більше 10 днів провокує значно більш високий ризик розвитку симптоматики посттравматичного стресу);
- Побоювання зараження, особливо у вагітних жінок та жінок з маленькими дітьми;
- Розчарування, нудьга та відчуття ізоляції від решти світу;
- Неадекватні запаси, що також викликало тривогу і гнів через 4-6 місяців;

Недостатня інформація, відсутність чітких вказівок.

Результати дослідження вітчизняних науковців також продемонструють широкий спектр психологічних наслідків, до яких може призвести спалах COVID-19, серед яких поява нових психіатричних симптомів в осіб, які не мають психічних захворювань, а також погіршення стану тих, хто вже страждає на такі захворювання. Спалах коронавірусної хвороби спричиняє суспільні психо-логічні реакції, такі як напруга, тривога та страх, втрата орієнтирів і планів на майбутнє, також може теж призводити до посттравматичного стресового розладу, депресії, до загострення психопатологічної симптоматики та психологічних труднощів.

Відповідаючи на глобальні виклики пандемії COVID-19, психологи та психотерапевти ведуть активну роботу з пошук найбільш дієвих засобів психологічної допомоги з подолання наслідків психотравмуючих подій під час пандемії.

ЗАГАЛЬНА МОДЕЛЬ надання психологічної ДОПОМОГИ під час пандемії та карантину

Аналізуючи діючі моделі і методи надання психологічної допомоги під час пандемії COVID-19 та карантину, можна зробити висновок, що вони спираються на 5 ключових векторів:

Доступність: в умовах карантину чи ізоляції через хворобу на перший план виходить віддалена робота через мобільний телефон чи спеціальні інтернет-додатки, яка забезпечується психологами, психіатрами, волонтерами від імені певних організацій, включаючи в першу чергу заклади охорони здоров'я, що робить цю послугу доступною ще й у фінансовому плані;

Неперервність: для тих, хто вже знаходився у процесі отримання психологічної, соціальної, психотерапевтичної, психіатричної допомоги, забезпечуються максимальна можливість продовжити її отримання, з пристосуванням до нових умов, які можуть змінюватися;

Фокусованість: нові звернення розглядаються як такі, що потребують швидкого втручання, сфокусованого на конкретних переживаннях і можливих рішеннях;

Міждисциплінарність: виражений акцент на спільній роботі різних відомств та сфер послуг населенню, що дозволяє переспрямовувати лікаря до психолога, психологу до психіатра чи до соціальної служби, соціальному працівнику до лікаря чи психолога тощо;

Освітній характер втручань: багато інтервенцій полягають у психологічній просвіті населення і пропозиціях конкретних дій, рішень, способів опанувати ситуацію, які людина зможе використовувати самостійно.

ВИСНОВКИ ЗА ПЕРШИМ РОЗДІЛОМ.

Страх – дуже сильна емоція, й вона надає помітного впливу на перцептивно-когнітивні процеси й поведінку індивіда. Коли людина переживає страх, увага різко звужується, загострюється на об'єкті чи ситуації, яка сигналізує про небезпеку.

По мірі розвитку психіки людини і ускладнення форм її життя страх набував соціально опосередкований характер й виражав все більш психологічно тонку гаму морально-етичних почуттів та переживань.

Страх– дуже сильна емоція, й вона надає помітного впливу на перцептивно-когнітивні процеси й поведінку індивіда. Коли людина переживає страх, увага різко звужується, загострюється на об'єкті чи ситуації, яка

сигналізує про небезпеку. Інтенсивний страх створює ефект «тунельного сприйняття», тобто суттєво обмежує сприйняття, мислення й свободу вибору індивіда. Крім того, страх обмежує свободу поведінки індивіда. Можна сказати, що в страху людина перестає належати собі, він рухомий лише одним єдиним бажанням – усунути загрозу, уникнути небезпеки.

Фобія (від грец. «фобос» - страх) – нав'язливі неадекватні переживання страхів конкретного змісту, що охоплюють суб'єкта в певних обставинах і супроводжується вегетативними дисфункціями (серцебиття, потовиділення і т.п.). більшість вчених збігаються у думці, що фобії є набутими розладами.

Спалах коронавірусної хвороби спричиняє суспільні психо-логічні реакції, такі як напруга, тривога та страх, втрата орієнтирів і планів на майбутнє, також може теж призводити до посттравматичного стресового розладу, депресії, до загострення психопатологічної симптоматики та психологічних труднощів.

РОЗДІЛ 2. КРИЗИ ЯК ФЕНОМЕН ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ

2.1. Особливості переживання кризових станів у житті людини.

Деякі дослідники, зокрема М. Й. Варій, вважають, що найбільш загальною можна вважати диференціацію криз за силою її впливу на психіку людини [1, с.878-879]. Так, розрізняють поверхневу кризу, що виявляється у зростанні неспокою, тривоги, роздратування, нестриманості, незадоволеності собою, своїми діями, планами, взаєминами з навколишніми; відчувається розгубленість, напруженість, очікування нещасливого розвитку подій; виникає байдужість до всього, що хвилювало, втрачаються колись стійкі інтереси, звужується їхній спектр. Поглиблена криза виявляється у відчутті безсилля перед тим, що відбувається; все падає з рук,

втрачається можливість контролювати події; все навколо лише дратує; діяльність, яка завжди була легкою, тепер потребує значних зусиль; людина втомлюється, стає сумною, песимістично сприймає світ; у неї порушуються сон, апетит; власне майбутнє викликає дедалі серйозніші побоювання, людина не знає, як їй жити далі. Щодо глибинної кризи, то вона супроводжується почуттям безнадійності, розчарування в собі та інших. Людина гостро переживає власну неповноцінність, нікчемність, непотрібність, впадає у стан відчаю, який змінюється апатією чи почуттям ворожості; поведінка втрачає гнучкість, стає ригідною; людина заглиблюється в себе, ізолюється від рідних і знайомих. Усе, що її оточує, здається нереальним, несправжнім. Сенс існування втрачається.

На думку Л. Б. Шнейдер, всі кризи особистості можна поділити на внутрішні та зовнішні [1]. Внутрішні (внутрішньоособистісні) кризи – це вікові, життєві та екзистенціальні (тобто кризи, причиною яких є природний розвиток особистості). Щодо зовнішніх криз, то в них як стресор виступають зовнішні травматичні події: екстремальні кризові ситуації, що володіють могутніми негативними наслідками, ситуації загрози життю самої людини чи значущих близьких. Ці ситуації впливають на психіку людини, викликаючи у неї травматичний стрес, психологічні наслідки якого часто можуть виражатися в посттравматичному стресовому розладі (затяжній або відстроченій реакції на ситуації, пов'язані із серйозною загрозою життю чи здоров'ю).

Г. Хемблі теж окреслює два види криз: життєві (кризи розвитку) та випадкові (кризи обставин) [2]. При цьому до життєвих криз він відносить основні події в житті людини, такі як народження, смерть, одруження і т.д. Досить часто ці кризи

передбачені, проте вони можуть викликати значну стресову реакцію. Кризи другого виду, навпаки, непередбачувані: людина йшла вулицею і потрапила під машину; або раптово важко захворіла і т.д. Результатом цих подій і виступатимуть випадкові кризи, або кризи обставин.

Л. В. Сафонова поділяє кризи на біологічні та «біографічні» [3, с.61]. Дослідниця вказує, що біологічні кризи пов'язані з етапами календарного та психічного розвитку людини, до них відносяться добре відомі всім кризи: новонародженого, трьох років, підліткова, середини життя і т.д.

«Біографічними кризами» служать кризи нереалізованості, безперспективності та спустошеності. Зокрема, криза нереалізованості виникає, коли в суб'єктивній картині життєвого шляху слабо представлені реалізовані зв'язки подій життя.

Виникають переживання такого змісту: життєва «Я»-програма не виконана, «не вдалася», «не повезло»; людина не бачить або недооцінює свої досягнення, успіхи і в своєму минулому не убаचाє істотних подій, корисних із позиції теперішнього часу та майбутнього. Щодо криза спустошеності, то вона характерна для ситуації, коли в суб'єктивній картині життєвого шляху слабо представлені актуальні зв'язки, що поєднують минулий і теперішній час із майбутнім. Часто така людина хоча й усвідомлює свої важливі, значущі досягнення, однак у неї домінують переживання, що вона «спустошений келих», «сил уже немає» тощо.

Криза безперспективності виникає, коли слабо усвідомлюються потенційні зв'язки подій, проекти, плани, мрії про майбутнє. Справа тут не в самій невизначеності майбутнього, а в переживанні типу «попереду

нічого не світить». У людини є досягнення, активність, цінні особистісні якості, але їй складно будувати нові життєві програми, вона не бачить для себе шляхів самовизначення, вдосконалення, реалізації в тих або інших можливих ролях [1, с.78-79].

Наведені типології хоча й дозволяють зорієнтуватися досліднику у загальних особливостях кризи, однак, на нашу думку, не дають можливості встановити інші її характеристики більш детально

2.2. Різновид кризових станів.

Значна частина дослідників кризових станів аналізують їх специфіку в аспекті багатовимірності особистості та інваріативності її життєвого шляху. Це відображається і в пропонованих ними типологіях криз. [Додаток Г]

Наприклад, В. В. Козлов [2] вважає, що на рівні особистості кризовий стан може мати такі форми:

- соматична криза – хвороба, старість;
- нервово-психічна криза – фрустрації, стреси, конфлікти між базовими структурами особистості, депресії, астенії;
- соціально-психологічні порушення комунікативних функцій та адаптаційних механізмів до соціального середовища;
- кризові стани чинників гігієни: житлово-побутові умови, рівень матеріального добробуту, фізичні умови на роботі і т.д.

В. В. Козлов у спільних роботах з І. П. Мелешенковою розширює класифікацію кризових станів, використовуючи для цього підходи з позицій діяльності, вікової психології, конфліктології, екзистенціальної психології, психології емоцій [1]. При цьому виокремлюються:

- вікові кризи: криза народження, криза першого року, криза

трьох років, криза семи років і т.д.;

- кризи відносин: ціннісні конфлікти, ресурсні конфлікти, конфлікти інтересів, рольові конфлікти;
- кризові стани душі: страх, горе, гнів, криза втрати;
- кризи, пов'язані із пошуком значення життя (їх фази);
- мотиваційні кризи: криза усвідомлення спонуки, криза прийняття мотиву, криза реалізації мотиву, криза закріплення мотиву, криза актуалізації спонуки.

Найбільш яскраво відображена концепція багатовимірності особистості у

типології життєвих криз, представлений

В. М. Заїкою [2]. Він розрізняє:

- за критерієм особистісного розвитку: нормативні (вікові) та ненормативні кризи;
- за критерієм тривалості: мікрокризи – декілька хвилин, короткочасні – до 4-6 тижнів, довгострокові;
- за критерієм результативності: конструктивні та деструктивні;
- за діяльнісним критерієм: криза операційного аспекту життєдіяльності («не знаю, як жити далі»), криза мотиваційно-цільового аспекту («не знаю, для чого жити далі»), криза смислового аспекту («не знаю, навіщо взагалі жити далі»);
- за критерієм глибини переживань: поверхневі, середні та глибокі;
- за критерієм детермінованості: кризи, викликані однією подією, багатовимірні кризи, які зачіпають майже всі аспекти індивідуального життя.

Проте, не дивлячись на виявлені докази існуючого розподілення криз, не можна забувати, що психіка людини єдина. Цим і пояснюється висока спільність психологічних характеристик усіх видів особистісних

2.3 Психосоціальна допомога в ситуації кризи.

Психосоціальна допомога полягає в емоційній, смисловій та екзистенціальній підтримці людини або співтовариства у важких ситуаціях, які виникають у ході їх особистісного чи соціального буття [1, с.87].

Л. А. Пергаменщик [2] та Л. Б. Шнейдер [3] вважають за можливе стратегії психосоціальної допомоги розділити на чотири категорії:

1. Соціальна підтримка. Для виходу людини з кризового стану має значення соціальне оточення. На кого може людина розраховувати в ситуації психологічного розладу, які нові проблеми у відносинах у сім'ї та на роботі (навчанні) виникли в цьому стані – все це слід враховувати при проведенні кризових заходів. Сюди слід віднести наявність мережі груп самопомоги, формування підтримки з боку громадських організацій.

[Додаток А]

2. Цілісне ставлення до здоров'я. Людина представлена на арені життєвих пристрастей у своїй цілісності, що припускає в складній ситуації необхідність задіяти всі резерви людського організму та особистості: фізичну активність, правильне харчування, духовний розвиток, використання гумору. Увага до усіх сторін людської

особистості дозволяє активізувати такі здатності до відновлення людини, які були приховані навіть від неї самої.

[Додаток Б]

3. Бібліотерапія, коли людина має власні ресурси до відновлення, але віднаходить їх за допомогою книг і/чи статей. Створення інформаційного поля дозволяє усвідомити, що її 31 переживання та труднощі не унікальні, «нормальні» в ситуації, що склалася, і це дає їй можливість здійснити самопідтримку.

[Додаток В]

4. Власне психосоціальна допомога. Психосоціальна допомога включає групи підтримки дорослих і дітей, які переживають горе, зняття фобічних реакцій за допомогою роботи з травматичними образами та індивідуальні методи психологічної допомоги і підтримки. Особливе місце в системі психосоціальної допомоги займають спеціально створені методи кризового втручання (психологічний та психобіографічний дебрифінг тощо). ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ. Для того, щоб ефективно вибрати стратегію взаємодії з клієнтом і методи дії на нього, на початковому етапі потрібно провести поглиблену співбесіду, при необхідності із застосуванням психодіагностичних методик. Тобто перший етап взаємодії з кризовим клієнтом полягає в більш глибокому проникненні в його особистість, розширенні уявлень про його проблемне поле.

Підбір методів обумовлений метою психодіагностичного дослідження і може включати (за В. В. Козловим [1, с.22] та Л. В. Сафоновою [2, с.203]) такі етапи:

1. Збір інформації. На цьому етапі слід допомогти клієнту

ідентифікувати і виразити відчуття та пов'язати їх зі змістом. Це дозволить понизити емоційну напругу і, крім того, зробить можливим визначення кризи через окремі події та проблеми. Тобто «гора», яку клієнт марно намагається «зсунути із місця», розпадеться на окремі «шматки», до яких можна підступитися. Слід пам'ятати, що клієнт, який знаходиться в кризовому стані, завжди бажає отримати негайне полегшення. Це іноді викликає спокусу скоріше перейти від дослідження проблеми до її вирішення. Однак тоді важлива інформація може бути упущена, а клієнт, не усвідомивши її, може повторити в подальшому власні помилки. Етап завершується ідентифікацією кризової події та її умовним виокремленням.

2. Формулювання та переформулювання проблеми. Така робота необхідна, оскільки клієнт у своєму формулюванні не завжди може врахувати / визнати важливі аспекти кризи (наприклад, заперечення алкоголізму, а наголошення на сімейних конфліктах); у формулюванні клієнта проблема може бути занадто глобальною, її буде потрібно поділити на більш дрібні; крім того, клієнт може змішувати актуальні та «історичні» проблеми.

На цьому етапі важливо також з'ясувати, що клієнт вже робив для вирішення проблеми, адже повторення неефективних способів вирішення може стати частиною картини кризи. Відділивши проблему від неефективних способів її вирішення, можна її переформулювати і підійти до неї по-новому. Крім того, це дозволить оцінити проблему вже не як абсолютно нерозв'язну, клієнт зрозуміє, що може з нею справитися хоча б частково.

Якщо ж визначення проблеми застоплюється, то варто перейти від узагальненого визначення до більш конкретному (або навпаки);

перевірити, чи не пропущена якась дійова особа при визначенні проблеми; дослідити, чи немає якихось прихованих моментів або відомостей.

3. Проведення спеціального психологічного діагностичного дослідження. На цьому етапі за змістом конкретного випадку підбираються методики на вивчення психоемоційного стану, вищих психічних функцій і мотиваційної сфери особистості. Крім того, можуть бути застосовані опитувальники та тести для виявлення загальних характеристик кризової ситуації, типових форм реагування клієнта на неї. До таких методик належать, зокрема, «Шкала оцінки впливу травматичної події» (дод. А.1), методика «Прогноз» для оцінювання нервово-психічної стійкості (дод. А.2), методика «Духовна криза» Л. В. Шутова, А. В. Ляшук (дод. А.3), «Шкала безнадійності Бека» (дод. А.4), «Методика визначення домінуючого стану» (дод. А.5), «Батьківська анкета для оцінки травматичних 33 переживань дітей» (дод. А.6), «Опитувальник способів подолання», адаптований за методикою WCQ (дод. Б) та інші.

Крім того, особливості кризової ситуації можуть обумовити застосування низки спеціальних діагностичних методик для вивчення емоційної, вольової чи інтелектуальної сфери особистості, її сімейного мікроклімату тощо. Такі методики, як правило, підбираються залежно від запиту клієнта та специфіки кризової ситуації.

4. Оцінка структури кризового чинника і виявлення можливостей для реабілітації. Тут консультант повинен встановити первинну психотравмуючу подію, що привела до стану психічного дисбалансу, який може включати як суб'єктивні реакції на

подію, так і більш ранні спроби справитися з ситуацією. З допомогою консультанта клієнт може виявити, що він володіє багатьма корисними навичками. Оцінюються також реальний кризовий стан клієнта, ступінь його нездатності до звичної життєдіяльності та здійснюється визначення психологічного реабілітаційного потенціалу.

5. Формулювання психологічного експертного висновку.

Практично психодіагностичне обстеження клієнта завершується наданням йому оцінки ситуації та спільною розробкою подальших кроків діяльності (включаючи її мету, завдання та графік найближчих зустрічей). Хоча іноді на цьому етапі варто відмовитися від спроб вирішення проблеми. Слід налаштуватися на роботу із самою проблемою. Часто це ключовий момент роботи, тому що невдалі рішення здійснюють істотний внесок у розвиток кризи.

Підсумовуючи, варто наголосити на необхідності уникнення ситуацій, коли висновки психодіагностичного обстеження мають швидше констатуючий, описовий характер. Їх обов'язково потрібно доповнювати рекомендаціями і прогнозами, які так необхідні при подальшій роботі.

ВИСНОВКИ ЗА ДРУГИМ РОЗДІЛОМ

Деякі дослідники, зокрема, вважають, що найбільш загальною можна вважати диференціацію криз за силою її впливу на психіку людини. Так, розрізняють поверхневу кризу, що виявляється у зростанні неспокою, тривоги, роздратування, нестриманості, незадоволеності собою, своїми діями, планами, взаєминами з навколишніми; відчувається розгубленість, напруженість, очікування нещасливого розвитку подій; виникає байдужість до всього, що хвилювало, втрачаються колись стійкі інтереси, звужується їхній спектр.

На думку Л. Б. Шнейдер, всі кризи особистості можна поділити на внутрішні та зовнішні [1]. Внутрішні (внутрішньоособистісні) кризи – це вікові, життєві та екзистенціальні (тобто кризи, причиною яких є природний розвиток особистості). Щодо зовнішніх криз, то в них як стресор виступають зовнішні травматичні події: екстремальні кризові ситуації, що володіють могутніми негативними наслідками, ситуації загрози життю самої людини чи значущих близьких. Ці ситуації впливають на психіку людини, викликаючи у неї травматичний стрес, психологічні наслідки якого часто можуть виражатися в посттравматичному стресовому розладі (затяжній або відстроченій реакції на ситуації, пов'язані із серйозною загрозою життю чи здоров'ю).

Психосоціальна допомога полягає в емоційній, смисловій та

екзистенціальній підтримці людини або співтовариства у важких ситуаціях, які виникають у ході їх особистісного чи соціального буття .

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ

3.1 Робота зі страхами в гештальт-терапії

Мета гештальт-терапії полягає в тому, щоб використовувати почуття як засіб, що з'єднує життя людини в єдине ціле. Увага до почуттів, опис почуттів, розуміння невідповідностей або прогалин в досвіді, зосередженість на тому, що відкрилося і не отримало органічного вираження, - все це дозволяє використовувати почуття для доступу до циклу усвідомлення і вираження. Для правильного вираження почуттів потрібен відповідний «контекст». Можливо, почуття були спрямовані не на ту людину або ситуацію. Завдання терапевта - знайти точний хід, щоб задовольнити потребу людини в завершенні дії.

Фантазія - це велике надбання в житті людини. Вона веде нас далеко за межі навколишнього світу і подій, що відбуваються. Фантазування в терапії служить чотирьом основним цілям:

- контакту з неприйнятними подіями, почуттями й особистими якостями. Людина може фантазувати, досягаючи звільнення і без всяких дій. Повернення і асиміляція почуттів - це шлях до розвитку, незважаючи на те. Що все може відбуватися не по-справжньому. Якщо людина переживає страх і долає його, значить, згодом він буде менше боятися своїх почуттів, що виникають в реальній ситуації, - страх стає не таким небезпечним, як раніше. Коли страхітливі події повертаються (навіть в фантазії), вони здатні спустошити і налякати людину, і в результаті він може припинити роботу. Тому дуже важливо звернути особливу увагу на вихід цих переживань і на саморегуляцію людини в процесі фантазування;

- контакт з відсутнім людиною або незавершеною ситуацією. Фантазія відтворює реальність в безпечному варіанті. Це необхідно тоді, коли актуальна ситуація занадто травмує, якщо звертатися до неї безпосередньо;

- дослідження невідомого;
- дослідження нових або незнайомих аспектів самого себе.

3.2 Варіанти поведінки зі страхами

Є два варіанти поведінки зі страхами: перший - відступити перед ним, другий - побороти страх. Коли, відчувши страх, ми діємо за першим варіантом наш «багаж страхів» весь час поповнюється, що свого часу знижує самооцінку, яка безпосередньо впливає на впевненість у собі і заважає роботі і життю в цілому. Застосовуючи другий принцип ми відкидаємо ті страхи, які заважають досягненню нашої мети вбік і досягаємо успіху. У цьому випадку людина отримує набагато більше задоволення від виконаної роботи та гордості за себе, ніж було витрачено сил на подолання певного страху.

Головне правильно зрозуміти проблему. Вона полягає в тому, що більшість людей, коли вони стикаються зі страхом, просто тікають або намагаються уникати ситуацій, яких вони бояться. Наче страуси, вони ховають свої голови в пісок і наївно вважають, що якщо вони втечуть чи сховаються, то страх зникне сам по собі. Але це не так!

Страх завжди знаходиться всередині нас. Якщо ти зможеш глянути страху прямо у вічі, то це означає, що ти маєш ресурси та сили, щоб керувати будь-якою ситуацією. Ти збагачуєшся знаннями, починаючи краще розуміти себе.

Подивися страху у вічі, і ти зрозумієш, що причина страху - невігластво і не віра у самого себе та власні сили. Ти можеш почати долати свій страх знищуючи ці недоліки. Так як ти будуєш нову базу, починаєш пізнавати та розуміти причину своїх страхів, вони почнуть зникати, оскільки не зможуть більше паралізувати твою свідомість.

Одна зі складових частин страху - це невідомість. Уявіть собі, що станеться, якщо ви зробите дію всупереч почуття страху. Ви повинні бути достатньо поінформовані про те, якими можуть бути наслідки ваших дій. Якщо і в цьому випадку страх не залишає вас, подумайте ще раз, чи варто

продовжувати. Можливо, у цьому випадку ваш страх працює на вас, здійснюючи захисну функцію і оберігаючи.

Страх підживлюється вашим бездіяльністю і негативними думками, тому не давайте йому шансу. Усвідомте мета, до якої вам необхідно прийти, і прийміть рішення діяти в її напрямку. Подумайте про те, які кроки вам необхідно зробити для досягнення своєї мети. Уявіть і відчуйте себе вже отримали бажане і наповніть цей образ позитивними думками та емоціями. Це додасть вам впевненості та рішучості в діях, і страх поступово відступить.

Якщо ви знаєте, чого боїтеся, значить, ви можете підготуватися до того, щоб подолати це відчуття. Для початку вам необхідно ретельно проаналізувати свій страх. Для цього дайте собі відповідь на питання: "Чому і чого я боюся? Чи варто мені цього боятися? Що буде у випадку, якщо я виконаю це дію і якщо ні?". Задайте собі й інші питання, які вважаєте потрібними.

Після того, як ви ретельно проаналізували свій страх, знайдіть час і місце, щоб, влаштувавшись зручніше, в спокійній обстановці ви могли уявити, як виконуєте те, що викликає у вас почуття страху. Зробивши це дію один або кілька разів, ви налаштували себе на рівні підсвідомості на виконання цієї дії в реальності, це значно прискорить вашу перемогу над страхом, тому що ви вже заклали програму своїх дій.

Ще одна можливість впоратися зі страхом - це тренування власної сміливості. Часто ми боїмося, що нам відмовлять у проханні або не стануть слухати. У цьому випадку проблемою явно стає наш страх, а не те, що нас лякає. Адже, виявивши сміливість і рішучість, ви отримаєте відповідь, вам багато чого стане ясно, і ви зможете рухатися далі, виходячи з отриманих знань.

Люди часом так сильно бояться, що результат буде не таким, як їм би хотілося, і перестають діяти, щоб таких ситуацій не виникало зовсім. Але в цьому випадку можливе тільки одне - життя завмирає на місці, і з неї йде радість. Тому тренуйте вашу сміливість, долаючи спочатку невеликі страхи. Ідіть назустріч тому, чого ви боїтеся.

Якщо у вас виникають складнощі у виступах перед публікою, тренуйтеся, виступаючи перед людьми, яких ви добре знаєте. Потім підніміть аудиторію ще на кілька чоловік. Тренуйтеся до тих пір, поки не відчуєте впевненість у своїх діях і чіткість. Так ви навчитеся виступати перед будь-якою аудиторією.

Якщо в силу свого характеру вам складно спілкуватися з людьми, попрактикуйтесь розмовляти з ними. Для початку тренуйтеся вдома, перед дзеркалом. Це допоможе вам оцінити себе зі сторони, виробити найбільш приємну для вас манеру говорити. Виробляйте звичку висловлювати свою думку у великих компаніях. Заводьте нейтральний розмову з людьми, наприклад, стоячи в черзі або зі своїми сусідами. Таким чином, ви крок за кроком подолаєте свій самий сильний страх, починаючи з малого.

На додаток до різних способів подолання страху також важлива ваша душевний стан. Необхідно навчитися довіряти себе, людей і подій, які з вами відбуваються, навчитися відкриватися і йти їм назустріч. Чи не потягнути за думки-страхи, відпускайте їх. Пам'ятайте про те, що негативні думки зміцнюють ваш страх, а позитивні дарують впевненість у своїх силах. Вчіться звертати увагу на позитивні сторони. Ставтеся до подій у вашому житті, як до уроків на шляху до мети. Візьміть на себе відповідальність за ваше життя, і тоді ви впораєтесь з будь-яким страхом.

3.3 Метод самоусунення, як подолання страху

В. Франкл так описує механізм утворення патологічною реакції страху: у людини з'являється страх перед будь-яким явищем (серцевий напад, інфаркт, онкозахворювання тощо), реакція очікування - страх, що це явище або стан настане. Можуть проявитися окремі симптоми очікуваного стану, що підсилює страх, і коло напруги замикається: страх очікування події стає сильнішою, ніж побоювання, безпосередньо пов'язані з подією. На свій страх людина починає реагувати втечею від дійсності (від життя).

У ситуації, що склалася Франкл пропонує використовувати самоусунення. Найбільш яскраво здатність до самоусунення проявляється в гуморі. Гумор дозволяє дистанціюватися від чого завгодно (в тому числі і від самого себе) і тим самим отримати контроль над самим собою і ситуацією.

Страх є біологічною реакцією, що дозволяє уникати тих ситуацій, які представляються небезпечними. Якщо людина буде сама активно шукати ці ситуації, то вона навчиться діяти «мимо» страху, і страх поступово зникне, як би «атрофується від неробства».

У корекційній роботі зі страхами Франкл використовує метод парадоксальною інтенції. Даний метод передбачає, що психолог надихає клієнта саме на те, чого той намагається уникнути. При цьому використовуються різні прояви гумору. Наприклад, якщо людина відчуває страх закритих приміщень, йому пропонується змусити себе перебувати в такому приміщенні. І в результаті тривалого перебування, як правило, страх зникає, а людина набуває впевненості в собі, перестає боятися того, чого раніше уникав.

ВИСНОВКИ ЗА ТРЕТИМ РОЗДІЛОМ.

Мета гештальт-терапії полягає в тому, щоб використовувати почуття як засіб, що з'єднує життя людини в єдине ціле. Увага до почуттів, опис почуттів, розуміння невідповідностей або прогалин в досвіді, зосередженість на тому, що відкрилося і не отримало органічного вираження, - все це дозволяє використовувати почуття для доступу до циклу усвідомлення і вираження.

Фантазія - це велике надбання в житті людини. Вона веде нас далеко за межі навколишнього світу і подій, що відбуваються.

Більшість людей, коли вони стикаються зі страхом, просто тікають або намагаються уникати ситуацій, яких вони бояться.

Страх є біологічною реакцією, що дозволяє уникати тих ситуацій, які представляються небезпечними.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Отже, страх - це не тільки погано, але й добре. Тому що він ще раз дозволяє нам задуматися про те, що нам потрібно в цьому житті, а що ні. А якщо ви зможете не просто побороти свій страх, тобто позбутися його, а перетворити його на союзника і помічника, ось тоді успіх вам гарантовано в будь-якому починанні. Від себе можу навести кілька шляхів його подолання:

1) будьте впевнені, що у вас все вийде;

2) відчувши страх, не концентруйтеся на ньому, інакше він ще більше посилиться. Краще спрямуйте свій погляд на вирішення даної проблеми;

3) якщо страх дуже сильний подумки «проженіть» ситуацію, як ви його долаєте (уявіть собі, як ви справляєтеся з ним, і що при цьому відчуваєте себе спокійно і легко: проїжджаєте певну ділянку дороги, стрибаєте з парашутом, виступаєте перед аудиторією;

4) напишіть на папері те, чого ви боїтеся і спаліть або порвіть аркуш і викиньте його(при використанні даної методики буде легше зробити те, чого ви боїтеся);

5) подумайте: що найстрашніше може статися, якщо я це зроблю? А якщо ніщо мене чекає? Може насправді, не такий страшний вовк, як його малюють?

6) зробіть те, що вам страшно один раз, щоб надалі почувати себе більш впевнено.

Пам'ятайте, що страхи властиві всім, тільки одні люди йдуть їм на зустріч і перемагають їх, а інші - весь час тікають, а страхи вес ь час їх переслідують. Тому що від страху втекти неможливо, так як він створюється і живе тільки в нашій уяві.

З усього сказаного можна зробити певний висновок: страшно всім - і багатим і знаменитим, і бідним і простим... Але якщо ваш страх раптом стає нав'язливим, псує якість вашого життя, тоді з ним просто необхідно боротися,

інакше він захопить весь вільний простір, і ви зможете поповнити своїм прикладом цей сумний список.

Особливості сучасної соціальної реальності, що проявляються у високому темпі та масштабності соціально-політичних й економічних змін, соціальній нестабільності та суперечностях, негативних тенденціях розвитку суспільства (безробіття, злочинність, наркоманія тощо) вимагають від особистості гнучкості, високого рівня вмінь саморегуляції, саморозвитку та самодопомоги, які необхідні у подоланні різноманітних життєвих випробовувань. І не завжди особистість здатна самотійно вийти із кризової ситуації, що склалася у її житті. Це й обумовлює увагу дослідників до теоретичних основ та практичних шляхів організації кваліфікованої роботи із кризовою особистістю.

В останні роки різні аспекти життєвої кризи, особливості її переживання та подолання є предметом вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології (Ф. Ю. Василюк, П. П. Горностай, Е. Еріксон, В. М. Заїка, Дж. Каплан, В. В. Козлов, Ф. Ліндемманн, І. Г. Малкіна-Пих, К. Л. Мілютіна, А. М. Моховиков, С. К. Нартова-Бочавер, Л. А. Пергаменщик, Л. В. Сохань, Т. М. Титаренко, Г. Хейблі, Л. Б. Шнейдер, Л. М. Юрьєва та ін.). Загалом, у психологічній науці криза розглядається як стан, породжений проблемою, що постала перед індивідом, якої він не може уникнути і яку він не може вирішити за короткий час і звичним способом. Це стан, який виник унаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності. Водночас, розуміючи критичні ситуації як ситуації загострення суперечностей розвитку в житті

людини, дослідники підкреслюють, що ті шляхи, які використовує суб'єкт для подолання кризи, в подальшому визначають його долю. Аналіз літератури довів, що не існує загальноприйнятої класифікації криз. У сучасних дослідженнях виокремлюються різні їх види: внутрішні та зовнішні, життєві (кризи розвитку) та випадкові (кризи обставин), біологічні та «біографічні» тощо. Безперечно, кожен дослідник при аналізі кризових явищ та організації роботи з кризовою особистістю може спиратися на різні варіанти типології криз. Ми ж у своїй роботі за основну вважали типологію

П. П. Горностая, який виокремлює: кризи становлення особистості, кризи здоров'я, термінальні кризи, кризи значущих відносин, кризи 187 особистісної автономії, кризи самореалізації та кризи життєвих помилок.

Слід наголосити, що ефективна корекційна робота в ситуації розвитку кризи неможлива без урахування низки характерних ознак її розвитку. У зв'язку із цим, нами було виокремлено такі особливості кризи: тісний зв'язок суб'єкта з подіями, що відбуваються; високий ступінь значущості події, що відбулася, для людини; тривалість суб'єктивного відгуку на подію, що відбулася; важко визначений момент виникнення; хворобливі, болісні переживання у внутрішньому плані, при цьому зовнішні умови можуть визначати приватний характер протікання кризи, однак запуск механізму кризи залежить від внутрішньої логіки процесу розвитку; втрата контролю над ситуацією, що розгортається у внутрішньому, суб'єктивному світі людини та ін. Підкреслено, що фази кризи по-різному «проходяться» окремими людьми і при цьому використовуються різні способи виходу із кризової ситуації (метод проб і помилок, переоцінка

цінностей, захисні реакції та ін.) Крім того, різні життєві кризи (смерть близької людини, тяжке захворювання, відокремлення від сім'ї, різкі зміни соціального статусу тощо) характеризуються своїми, лише їм притаманними ознаками. Урахування цих особливостей психологічної кризи як внутрішньо нерозв'язної проблемної ситуації повинне визначати напрями психопрофілактичної і психокорекційної роботи при кризі.

Доведено, що людина, котра знаходиться в кризі, досить часто не бачить шляхів вирішення проблеми. Вона потребує емоційної, смислової та екзистенціальної підтримки у важких ситуаціях, які виникають у ході їх особистісного або соціального буття. В цьому і полягає суть психосоціальної допомоги. Психосоціальна допомога у кризових ситуаціях може набувати форм соціально-психологічного супроводу (системи соціальної підтримки і психолого-педагогічної допомоги, що надається в рамках діяльності соціально-психологічних служб) та кризового втручання (інтервенції). Кризова інтервенція включає спеціалізовані методи допомоги (в тому числі терапевтичне втручання), що сприяють як витримці критичного моменту, так і поглибленню внутрішньої роботи та самопізнанню. Провідними методами кризової інтервенції є кризова психотерапія та кризове консультування, а формою – психологічний та психобіографічний дебрифінг.¹⁸⁸

Слід підкреслити, що звернення до фахівця, як правило, сприяє більш ефективному та конструктивному вирішенню кризової ситуації. Однак не слід забувати, що значна частина людей або взагалі не звертаються до спеціаліста, або звертаються, вичерпавши власні ресурси і/або усвідомивши недостатність власних зусиль. Тому

слід знати і стратегії подолання кризи самою особистістю, зокрема: поведінка, спрямована на вирішення проблеми, регресія, заперечення, інерція, афектні реакції тощо.

Оскільки кризова допомога відносно нова, то і низка її аспектів розроблено ще не достатньо. Це і зумовило звернення авторів до окремих теоретичних та практичних аспектів надання психосоціальної допомоги при вирішенні кризових ситуацій дорослими людьми, зокрема, при переживанні кризи «зустрічі зі старістю», втрати (смерті) близької людини, «кризи здоров'я» та втрати свободи. Окрема увага була зосереджена на деяких питаннях психосоціальної допомоги дітям, які пережили насильство в сім'ї, ситуацію розлучення батьків, дітям трудових мігрантів (криза значущих відносин), а також підліткам із суїцидальною поведінкою. Запропоновані напрями, форми і методи кризової психосоціальної допомоги, безперечно, не вичерпують усього кола проблемних питань та не охоплюють усіх можливих критичних життєвих ситуацій. Однак сподіваємося, що подані теоретичні узагальнення, практичні рекомендації та додаткові матеріали значною мірою сприятимуть підвищенню професійної компетентності фахівців, які у силу своїх обов'язків, працюють із різними категоріями клієнтів у ситуації кризи

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Варій М.Й. Психологія особистості: Навч. пос. - К.: Центр учбової літератури, 2008. - 592 с.
2. Мазур А.В. Страх як психологічна проблема особистості. // Практична психологія та соціальна робота. - 2002. - №3. - С.25-29.
3. Ольховецький С.М. Феноменологія тривоги та страху // Проблеми сучасної психології. - 2010. - №9. - С. 174-183.
4. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Підручник: У 2 кн. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. -- К.: Либідь, 2004. -- 576 с.

5. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень // Психолог. -2004. - №7(103). - С.25-30.
6. Туренко О.С. Страх : класифікація та корінна природа феномену // Наука. Релігія. Суспільство : Фахове наукове видання. - 2005. - №1. - С. 153-160.
7. Щербатих Ю.В. Психологія страху: популярна енциклопедія. - М.: ЕКСМО, 2006. - 320 с.
8. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапія нового рішення. Теорія і практика. - М.: «Клас», 1997.
9. Джонсон Р. Сновидення і фантазії. – М., 1996.
10. Зеланд В. Трансерфінг реальності. Ступень І: Пространство варіантів. – СПб.: ИГ «Весь», 2005.
11. Зигмунд Фрейд: Хроніка – хрестоматія./Сост. Вал.А. Луков, Вл.А. Луков - М.: Флінта: Московський психолого-соціальний інститут, 1999.
12. Психологічної кризової служби ГО «Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій», «Надання психологічної допомоги вразливим групам населення під час та після карантину через пандемію COVID-19».
13. Абакумова Т.В. Класифікація основних видів страху сучасного суспільства // Соціальна психологія: діалог Санкт-Петербург - Якутск.- СПб, 2002, с.133-140.
14. Айзенк Г. Структура особистості. - СПб, 1999.
15. Акопян Л.С. Психолого-педагогічне дослідження страхів дітей молодшого шкільного віку. Дис. ... канд. психол. наук. - Самара, 2002.
16. Захаров А.И. Як допомогти нашим дітям позбутися від страху. - СПб., 1995.
17. Захаров А.И. Неврози у дітей і психотерапія. - СПб., 2000.
18. Изард К. Емоції людини. - М., 1980.

- 19.. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. - СПб., 2002.
- 20.. Кемпински А. Психопатология неврозов. - Варшава, 1975.
21. Леонгард К. Акцентуированные личности. - Киев, 1989.

Додаток А

Бажана вагітність завмерла на 13-му тижні. Страх втрати частини себе, відчуття вини за своє нездоров'я привели до замкнутості в собі, постійного придушення емоцій на болючу тему. Агресія на чоловіка за те, що він байдужий до мене і того, що відбулося.

Після декількох місяців пересилила себе і стала спілкуватися на проблемну тему з «товаришами по горю» в групах самопомоги. Поступово зрозуміла, що це трапляється з багатьма і всі якось намагаються із цим жити, потроху заспокоїлася. Значенням існування стало подальше обстеження, робота над своїм здоров'ям і спроби знов завагітніти.

Додаток Б

У нашому житті довгі 20 років були любов і щастя. Потім раптово – швидкоплинна хвороба чоловіка, його смерть. Було

відчуття, що і моє життя уривається. Здавалося, що я не зможу нести одна таку ношу: переїзд з міста М., двоє дітей, починати все ніби з нуля. Переді мною два роки стояло питання: «Як жити далі?». Після сильного схуднення (в перший рік після смерті чоловіка) набрала вагу пристойно — 12 кг. Лікарняні через кожні три місяці, втрата інтересу до життя. Лікарі призначили строгу дієту – серце давало збої; дали третю групу інвалідності. Так тривало три роки, поки я випадково не познайомилася з уривками книги Поля Брегга «Чудо голодування». Мені вдалося придбати цю книгу. Читаючи її, я багато роздумувала. І зі мною стали відбуватися зміни. Книга ця про життя взагалі. За її допомогою я навчилася управляти процесами свого життя і собою теж. Це було боляче. Я зрозуміла, що «отруєна» життєвими спогадами та їжею (їжа мене заспокоювала, мабуть). Я розумію зараз, що, знаходячись без їжі, — а це дуже важко упродовж доби — будила до діяльності свої вольові механізми, життєві ресурси. Так через рік у мене заблищали очі, я стала сміятися, з'явився інтерес до життя.

Додаток В

В ...-му році я втрачаю своїх дітей: старший син пропадає в черговому плаванні. Через рік гине молодший син в автокатастрофі. Здавалося, що життя моє зупинилося. Немає слів, щоб описати, як мені не хотілося жити далі без своїх дітей. Я звернулася за підтримкою до Л. Хей – її праці «Зціли своє життя. Зціли своє тіло. Сила усередині нас». Роздягнула розділ «Подолати больову межу» («Травма смерті», «Усвідомлення болю», «Прощення – шлях до

свободи», «Зміна старих програм» та ін.). Це стимулювало дуже інтенсивну внутрішню роботу і допомогло відновити втрачену рівновагу життєвих сил.

Додаток Г

Методика «Духовна криза»

(Л. В. Шутова, А.В. Ляшук)

Духовный кризис – это состояние переживания утраты бытийной основы существования, которое возникает в ответ на эмоциональную реакцию относительно индивидуально-значимого события или явления и сопровождается нарушением процесса поиска сакрального. Проживание этого кризиса ведет к построению новой системы жизненных ориентиров, основанной на приобретенном субъективном опыте.

Бланк опросника

Ф.И.О. (или псевдоним) _____

Пол _____ Возраст _____

I этап. Инструкция: «Перед Вами находится таблица с восемью жизненными категориями. Каждую категорию можно представить в трех временах: прошлом, настоящем и будущем. Задумайтесь о своей жизни: о том, какой она была, какая она сейчас и какой Вы ее видите в будущем. Исходя из представлений о собственной жизни, охарактеризуйте проявленность приведенных категорий в Вашей жизни по шкале от 0 («полностью отсутствует») до 6 («постоянно присутствует»).

Категория	Прошлое	Настоящее	Будущее
Неудовлетворенность			
Одиночество			
Свобода			
Грех			
Страдание			
Ответственность			
Страх смерти			
Бессмысленность			

II этап. Инструкция: «На оборотной стороне листа напишите, как Вы понимаете каждую из перечисленных жизненных категорий. Постарайтесь не пользоваться цитатами и устойчивыми выражениями. Опишите именно Ваше понимание этих категорий. Если в процессе описания жизненных категорий Вы захотите исправить что-либо в таблице, Вы можете это сделать, но не зачеркивайте первоначальную цифру. Новую цифру пишите либо через «слеш» («/»), либо через запятую (или точку с запятой)».

Примечание. Относительно категории «страх смерти» напишите Ваше понимание того, что такое смерть, а относительно категории «бессмысленность» опишите Ваше понимание смысла жизни.

III этап. Инструкция: «После того, как Вы заполнили бланк ответа, постарайтесь соотнести то, что происходит с Вами на данном жизненном этапе,

198

с тем, что было отмечено Вами в этом бланке. Ответьте на приведенные ниже вопросы:

1. С какой точностью приведенные Вами результаты описывают Ваше

состояние?

2. Изменилось ли Ваше отношение к собственной жизни после прохождения методики?
3. Способна ли данная методика помочь Вам для более глубокого понимания себя?»

Обработка результатов

Рассчитываются два показателя:

1. Вероятность духовного кризиса (ДК):

$ДК = (A \times 100) / 144 (\%)$, где А – сумма баллов по всем ячейкам.

2. Напряженность экзистенциального вакуума (ЭВ):

$ЭВ = (B \times 100) / 90 (\%)$, где В – сумма баллов по категориям «одиночество», «свобода», «ответственность», «страх смерти» и «бессмысленность».

Определяется тенденция духовного кризиса. Для этого рассчитываются временные коэффициенты для каждого временного измерения:

$Кп = (C \times 100) / 48 (\%)$, где С – сумма баллов в столбце «Прошлое»;

$Кн = (D \times 100) / 48 (\%)$, где D – сумма баллов в столбце «Настоящее»;

$Кб = (E \times 100) / 48 (\%)$, где E – сумма баллов в столбце «Будущее».

Последовательное сравнение этих показателей дает пять основных тенденций:

1. Прогрессивная ($Кп < Кн < Кб$) — наблюдается усиление проявлений духовного кризиса в субъективном времени, что говорит о неудовлетворенности жизнью, о стремлении человека выйти на новый уровень своего развития; появляются устремления нравственного и религиозного характера.
2. Регрессивная ($Кп > Кн > Кб$) – наблюдается снижение проявлений духовного кризиса, что указывает на духовный рост испытуемого; человек по-новому смотрит на жизнь, у него появилась осознанная цель и смысл жизни;

человек перестает быть «таким, как все».

3. Стагнационная ($K_{п} = K_{н} = K_{б}$) — в зависимости от величины коэффициентов может указывать на следующие проявления:

- а) $K > 75\%$ – может свидетельствовать о глубоком духовном кризисе, который связан с потерей смысла жизни, депрессией и чувством вины;
- б) $25\% < K < 75\%$ – указывает на пограничное состояние, при котором человек видит бессмысленность жизни, но стремится избавиться от этого чувства, «убегая» в работу и повседневные заботы;
- в) $K < 25\%$ – указывает на человека, довольного жизнью, не стремящегося к вершинам духовного развития; духовного кризиса нет.

4. Пиковая ($K_{п} < K_{н} > K_{б}$) – может указывать на человека, переживающего эмоциональный шок (например, вследствие потери близкого человека) или же испытывающего разочарование от жизни.

199

5. Низинная ($K_{п} > K_{н} < K_{б}$) – указывает на человека, периодически входящего в состояние духовного кризиса, но отрицающего истинность и ценность своих переживаний; несмотря на это, ему не удастся вернуться к своему прежнему состоянию, и он «тоскует по божественному».

Примечание. Если обнаружено равенство только между двумя рядоположными коэффициентами, то они приравниваются, и тенденция в этом случае считается либо прогрессивной, либо регрессивной (в зависимости от знака неравенства).

Джерело:

Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях : учебно-метод. комплекс. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С.222-224

