

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 159.922.6

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА КРИЗОВИХ СТАНІВ ЮНАЦЬКОЇ МОЛОДІ

Вербицька Л.Ф., Скуловатова О.В.

Київський національний торговельно-економічний університет

У статті здійснено теоретико-психологічний огляд проблеми кризових станів у молоді. Окреслено рекомендації батькам, педагогам і психологам щодо профілактики кризових станів в юності.

Ключові слова: юність, методичні рекомендації, кризовий стан, психопрофілактика.

Постановка проблеми. Сучасні соціальні особливості життя в поєднанні з характерними для молоді високим рівнем конфліктності, збудливості, швидкою зміною настрою призводять до виникнення негативних емоційних кризових переживань, що в свою чергу пов'язані з умовами сімейного життя та навчання молоді в закладах загальної та вищої освіти. Важливу роль у процесі профілактики кризових станів учнівської молоді відіграє кваліфікована допомога з боку практичного психолога, педагога та батьків які використовують певні стратегії у своїй діяльності, мають відповідні знання та навички.

Аналіз досліджень і публікацій. Розкриттю психологічного змісту понять «кризовий стан», «духовна криза» відводиться особлива увага у працях Р. Ассаджолі, І. Бежа, З. Карпенко, М. Корольчука, В. Москальця, М. Савчина, Е. Помиткіна та ін. У зарубіжній психологічній літературі не існує загальновизнаної класифікації профілактики кризовим станам та явищам. Проте вважається, що більшість з них побудовано на основі двох процесів, запропонованих Р. Лазарусом та С. Фолкманом психологічного запобігання, спрямованих на: 1) розв'язання проблем, 2) зміну власних установок у ставленні до ситуації.

Метою даної статті є надати психологічні рекомендації батькам, педагогам і психологам щодо психопрофілактики кризових станів в юності.

Виклад основного матеріалу. Процес профілактики кризових станів у контексті нашого аналізу, будемо розуміти як завчасні дії, спрямовані на унеможливлення виникнення та поглиблення кризових станів особистості.

Повертаючись до аналізу можливих шляхів профілактики кризових станів зазначимо, що у розвинутих країнах Європи та Америки у практиці психологічної допомоги головний акцент роблять на унікальності, цінності та безумовній значущості особистості, особистісного буття, що, власне кажучи, й перебуває в центрі проблематики психологічного запобігання [1].

Вітчизняні психологи останнім часом також акцентують свою увагу саме на цих напрямках і формах психологічної допомоги (Л. Анциферова, О. Бондаренко, А. Амбрумова, Ф. Василюк, М. Корольчук, Е. Помиткін, В. Рибалка, Т. Титаренко та ін.). Проте практика свідчить, що по допомогу до спеціаліста (психолога, психотерапевта, психо-

аналітика) наші співвітчизники, як правило, звертаються лише тоді, коли кризова ситуація вже сталася і дійшла до найбільшого загострення.

Значна частина дослідників щодо проблематики кризових станів аналізують їх специфіку в аспекті багатовимірності особистості та інваріативності її життєвого шляху. Це відображається і в пропонувананих ними типологіях криз. Наприклад, В. В. Козлов 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. 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.

Узагальнюючи наведений матеріал, можемо окреслити чотири форми профілактики кризових станів, котрі використовуються юнаками та дівчатами: психологічний захист; самопізнання; самовдосконалення; подолання духовно-особистісної кризи за допомогою інших людей – друзів, рідних, родичів у поєднанні з перетворенням себе, переоцінкою цінностей, створенням нового плану (програми) життя.

У подальшій роботі наведені напрями склали основу для надання методичних рекомендацій бать-

кам і психолого-педагогічним працівникам щодо профілактики кризового стану особистості, що вже перебуває в передкризовому або кризовому стані.

У рекомендаціях акцентується увага на тому, що ефективність профілактики та психологічної допомоги особистості в процесі переживання кризового стану тісним чином пов'язана з умовами сімейного життя та навчання молоді закладах загальної та вищої освіти. Оскільки вплив психолого-педагогічних працівників і батьків має свою специфіку, методичні рекомендації розподілено окремо для кожної з цих категорій.

Психологічні рекомендації для вчителів:

Вивчати особливості соціально-психологічного статусу і адаптації учнів з метою своєчасної профілактики та ефективного подолання труднощів; брати участь у створенні системи психолого-педагогічного супроводу (розв'язання конфліктів, педагогічна підтримка, бесіда тощо); проводити виховні години, тематичні кола, тренінгові заняття, що спрямовані на розвиток стресостійкості, формуванню позитивного образу «Я», ціннісного ставлення до життя.

Психологічні рекомендації для батьків:

Педагог спостерігає учня та студента в спілкуванні з однолітками, в процесі навчання, тобто в ситуаціях, здебільшого недоступних спостереженню батьків. Однак багатство особистого життя молоді людини не зводиться тільки до процесу навчання в освітніх закладах. Молода людина, перебуваючи в освітньому середовищі, може приховувати ознаки духовно-особистісної кризи, що тільки починається. Однак в сім'ї, звичних домашніх умовах юнак або дівчина можуть проявляти стурбованість, тривожність, депресивні стани тощо. Саме тому роль батьків у розпізнаванні перших ознак кризового стану дитини є незаперечною.

Батьки часто з тривогою чекають на наближення юнацького віку своїх дітей. Хвилювання викликають і їх власні спогади про отроцтво, і багаточисельні історії про підлітковий алкоголізм, наркоманію, сексуальні збочення та злісне хуліганство.

У ранньому юнацькому віці молода людина прагне до самостійності, шукає способів самореалізації в соціумі. Конфлікти, суперечки, що виникають у сфері взаємин батьків і дитини, нерідко спричиняється відмінністю їх поглядів на явища оточуючої дійсності. Як наслідок може бути втраченим духовно-емоційний зв'язок з дитиною. Разом із цим, навіть досконале шкільне виховання не замінить повноцінного контакту з батьком, матір'ю, іншими близькими, і навіть найгрубіші промахи вчителів зазвичай не так фатально впливають на розвиток особистості дитини, як неправильна поведінка батьків.

У сім'ях, де склалися конфліктні стосунки батьків і дитини, неправильні виховні установки дорослих, основне зусилля слід спрямовувати на формування відповідальних і доброзичливих відносин. Практична допомога батьків школі, спільна праця з дітьми, участь в туристичних походах – сприяють взаєморозумінню дітей і дорослих, знімають напруженість у їх відносинах та покращують розуміння дітьми самих себе.

У сім'ї, де неблагополучна ситуація пов'язана з її розпадом, алкоголізмом одного з батьків,

основну виховну роботу має проводити батьківський колектив. Батькам нагадують про їх обов'язки по вихованню дитини, роз'яснюють причини виникнення даної ситуації і дії педагогів по відношенню до них, до їх доньки або сина.

Виходячи з цього, основними напрямками запобігання кризового стану у процесі сімейного виховання можуть бути наступні:

1. Підвищення психологічної культури батьків, що дозволяє враховувати духовно-особистісні та вікові психологічні потреби дітей, їхні емоційні стани.

2. Встановлення та підтримка в сімейних стосунках традицій взаємодопомоги, позитивного ставлення до всіх членів родини.

3. Уникнення жорстокості, сарказму, безапеляційності, презирства до дітей.

4. Прояв інтересу батьків до внутрішнього світу дітей, їх турбот і захоплень, уникнення байдужого та негативного ставлення до особистості дитини. Негативною може бути лише оцінка її конкретних дій, вчинків, висловів.

5. Підтримка дитини в її найкращих духовних прагненнях, допомога в реалізації її духовних потреб (естетичних, гуманістичних, релігійних, пізнавальних тощо).

Нажаль, на практиці батьки, які не володіють виховними здібностями, досвідом, відповідними психолого-педагогічними знаннями, займають дві крайні позиції: або дають дитині повну свободу, що у разі її попадання в асоціальне середовище може збити з правильного шляху, або позбавляють дитину цієї свободи, що може зробити її безвольною, безпорадною.

Запобігання виникненню та поглибленню криз у юнацтва вимагає встановлення відносин співпраці та взаєморозуміння у сім'ї.

Психологічні рекомендації для практичних психологів:

Особливе завдання по виявленню кризових станів та дієвій допомозі в процесі їх переживання покладається на практичного психолога. Своєчасне виявлення ознак переживання кризи є важливою умовою її запобігання та знешкодження. Прояв криз може бути розпізнаний, передусім, в поведінці молоді людини.

Спостереження є доволі інформативним, але й найбільш важким методом вивчення особистості є. Ефективність його значно зростає, якщо воно ведеться систематично і цілеспрямовано. Саме зміни в поведінці сигналізують про кризові обставини, дають знати про особливий стан юнака, дозволяють своєчасно розпізнати негативні тенденції та знешкоджувати їх.

Серед найбільш типових ознак можливого виникнення криз, що можуть відстежуватися практичним психологом у поведінці візуально та підтверджуватися у спілкуванні з молоддю є такі:

- незвично байдуже ставлення до свого зовнішнього вигляду;
- посилення скарг на фізичне нездужання;
- схильність до швидкої зміни настрою;
- скарги на поганий сон або підвищена сонливість;
- безпричинна нервовість;
- ознаки постійної втоми;
- усунення від контактів, ізоляція від друзів і сім'ї, перетворення на людину-одинака;

- відмова від соціальної активності, від спільних справ;
- незвичайні спалахи дратівливості;
- надмірно посилене відчуття тривоги;
- вираження безнадійності;
- залучення до вживання алкоголю, наркотиків;
- відсутність планів на майбутнє [5].

Для підтвердження наявності кризи доцільно використовувати психологічну діагностику. Ознаками кризи є високий рівень тривожності, депресії та дезадаптованості молодшої людини в поєднанні з високим духовним потенціалом і спрямованістю на себе. Аби знайти конструктивний спосіб виходу з кризи, спочатку потрібно мати вірну картину дій і спонукань особистості юнака або дівчини.

Основна умова конструктивного вирішення проблеми криз – відкрите спілкування сторін. Психологові важливо усвідомити, які його вчинки можуть сприяти подоланню кризового стану юнака, як він бачить проблему взаємодії з ним. Потрібно уявити собі і те, як сам юнак і його батьки бачать кризову ситуацію, які, на їх думку, дії учителя (психолога) та їх власні дії посилюють кризовий стан.

Дорослі, не розуміючи переживань юнаків, позбавляють їх підтримки, ускладнюють їх життя в тому випадку, якщо не допомагають знайти шляхи уникнення та подолання кризових станів.

Психологу слід зважати на те, що взаємна недовіра вчителів і батьків призводить до конфліктних дій. Неконструктивна взаємодія всіх учасників навчально-виховного процесу у період переживання молодшою людиною кризи лише посилює негативні емоційні стани.

Організація співпраці педагогів і батьків вимагає від психолога пояснення батькам і вчителям природи кризовості, пошуку виходу з ситуації, що створилася та засобів подолання кризових станів молоді. Конструктивне розв'язання кризової ситуації вимагає залучення молодшої людини до індивідуальної або групової психологічної роботи.

Індивідуальне консультування може здійснюватися з дотриманням такої стратегії: встановлення довірливих стосунків з юнаком (захист і підтримка), допомога йому в подоланні відчуття безнадійності; надання можливості юнаку виразити відчуття і потреби (із застосуванням казкотерапії, ігрових, арттерапевтичних методик); здійснення психологічної діагностики, спрямованої на виявлення кризових станів.

Психологічна робота в групі спрямовується на: розвиток у юнака вміння слухати інших (у тому числі навичок активного слухання); формування вмінь адекватно виражати свою точку зору; формування вміння приймати рішення, йти на компроміс; розвиток здатності аргументувати та відстоювати свої рішення; оволодіння навичками пошуку соціальної підтримки (вміння просити про допомогу, виражати вдячність); розвиток психологічної лабільності в конфліктній ситуації, розширення «палітри» реагування; сприяння процесу побудови власної життєвої програми та пошуку шляхів реалізації духовних потреб у соціумі.

Робота психолога з сім'єю передбачає [4]:

- Пошук найбільш сприятливих патернів виховної стратегії.

- Підтримку самостійності юнака через розширення зони особистої відповідальності, що може реалізовуватися через продумані обов'язки, можливість надавати реальну допомогу домашнім, включаючи емоційну підтримку, створення юнаку можливості деякий час відповідати за себе самому, побути далеко від будинку, відчути себе дорослим і потрібним в команді (літній табір, особливо похідний варіант).

Практика свідчить, що активність юнака в процесі виходу з кризовості виявляється тоді, коли він склав об'єктивне уявлення про себе, свої можливості та зрозумів напрями роботи над собою. Цей момент є найбільш сприятливим для стимулювання вольових зусиль, спрямованих на досягнення життєвих результатів. У процесі індивідуального консультування доцільним є застосування психологом наступних прийомів роботи:

- Мобілізація внутрішніх сил на виконання завдання. Перед учнем (студентом) розкриваються його можливості, вміння, необхідність майбутньої роботи особисто для нього, перспективи його зусиль, зміст конкретних видів праці.

- Активація цільової установки. Досягнення поставленої молодшою людиною мети слід глибше мотивувати, а потім розробити з правилами повсякденної ефективної праці.

- Схвалення перших успіхів в діяльності. Психолог може дещо завищити оцінку позитивних результатів самопізнання підлітка з тим, щоб у нього виникло бажання удосконалювати вироблені навички.

- Попередження помилок шляхом стимулювання самоконтролю. Використовуючи цей прийом, психолог прагне допомогти юнаку розібратися в помилках, попередити їх.

- Стимулювання зусиль на негайне виконання завдання. Даний прийом необхідно направити на перебудову мотиву, спонукати виконати завдання негайно (наприклад, спостерігати за власними емоційними станами).

Успіх співдружності школи з сім'єю особливо залежить від систематичного і коректного дотримання педагогом і психологом етико-педагогічних вимог до стилю взаємин з учнями та їх батьками.

Висновки. Узагальнення наведеного матеріалу дозволяє зробити наступні висновки:

1. Ставлення в системі «вчитель-учень» мають відповідати нормам педагогічної та психологічної етики.

2. Вчитель та психолог повинні усвідомлювати основи етико-педагогічної взаємодії і причини можливих суперечностей з батьками.

До основних причин належать:

- складність навчально-виховного процесу, залежність його ефективності від багатьох чинників;
- відмінності у відносинах до дитини з боку вчителя, психолога і з боку батьків;

- різні рівні загальної, педагогічної та психологічної культури;

- етична непередготовленість вчителя або батька до педагогічної взаємодії.

3. Відносини в системі «педагог-сім'я-учень» повинні будуватися відповідно до вимог педагогічної етики при провідній ролі школи і активній участі батьків.

Враховання наведених психологічних рекомендацій є важливою умовою психопрофілактики кризових станів в юнацькому віці.

Список літератури:

1. Ассаджоли Р. Самореализация и психологические потрясения Р. Ассаджоли // Духовный кризис; за ред. Ст. Грофа. – М., 1995. – 351 с.
2. Выготский Л. Психология развития человека. – М.: Смысл, 2005. – 1100 с.
3. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник. – К.: Ніка – Центр, 2009. – 580 с.
4. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. – К.: Наш час, 2005. – 280 с.
5. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології: Навч.-метод. посіб. / АПН України; Інститут педагогіки і психології професійної освіти. – К.: Ніка-Центр, 2003. – 204 с.

Вербицкая Л.Ф., Скуловатова Е.В.

Киевский национальный торгово-экономический университет

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ЮНОСТИ**Аннотация**

В статье осуществлен теоретический обзор проблемы кризисных состояний молодежи. Определены методические рекомендации родителям, учителям и психологам психопрофилактике в юности. Выделено четыре типа направлений профилактики кризисных состояний, которые используются юношами и девушками. В методических рекомендациях акцентируется внимание на том, что эффективность профилактики и психологической помощи личности, в процессе переживания кризисного состояния, тесным образом связана с условиями семейной жизни и обучения молодежи в учреждениях общего и высшего образования.

Ключевые слова: психопрофилактика, юность, методические рекомендации, кризисные состояния.

Verbytska L.F., Skulovatova O.V.

Kyiv National University of Trade and Economics

PSYCHOPROPHYLAXIS OF CRISIS CONDITIONS IN YOUTH**Summary**

This article provides theoretical overview of issues of spirituality among students and related periods of crisis of personality. Outlined methodical recommendations to parents and psychologists to prevent personal spiritual crisis in early adolescence. An important role in the prevention of personal spiritual crises of students also plays assistance from qualified Psychologist, educator and parents who use certain strategies in their activities, have appropriate knowledge and skills. Taking into account following approaches, the process of preventing spiritual and personal crisis in the context of our analysis, we will understand how predictive, timely action to prevent the emergence and deepening of the crisis conditions of the individual.

Keywords: prevention, early adolescence, methodical recommendations, personal spiritual crisis.