

Н. Г. Новак

г. Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА СО СТУДЕНТАМИ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

В современной психологии общепринятым является мнение о том, что любая кризисная ситуация несет в себе как негативный, так и позитивный аспекты. Негативная составляющая заключается в загроможденности неразрешенными проблемами, чувстве безнадежности, беспомощности, переживании жизни как «тупика». Но кризис – это и возможность изменения, перехода на новую ступень развития личности, источник силы и в этом его позитивный аспект. Для психолога важно понять, от чего зависит выбор человеком одного из этих вариантов. Благодаря или вопреки чему человек, столкнувшись с кризисным событием, выберет тот путь, который позволит ему не только выжить, но и сохранить способность к здоровому функционированию.

Цель данной статьи – анализ основных направлений деятельности психолога, позволяющих сохранить (или повысить) уровень психологического благополучия студентов, переживших кризисное событие. Методы исследования: опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского [1]; метод полуструктурированного интервью. В выборку исследования вошли 120 студентов (51 юноша и 69 девушек), переживших кризисное событие. Средний возраст испытуемых – 19,7 лет.

В ходе интервью респондентам было предложено обозначить наиболее значимые события, существенно отразившиеся на их жизни. Было выявлено, что большинство такого рода событий связаны с семьей: вынужденная разлука с родителями (нахождение в больнице, проживание у родственников и т. п.), помещение в интернат, рождение брата/сестры, развод родителей, смерть члена семьи, негативные события, обусловленные алкоголизмом родителя(ей).

Кроме семейных, к значимым событиям жизни респонденты отнесли негативные события, связанные со школой (конфликты с учителями, одноклассниками, «бойкот»), сексуальное насилие, клиническую смерть и др. В ряде случаев имело место сочетание кризисных событий. Наше исследование было направлено на анализ опыта переживания респондентами тех кризисных событий, которые в выборке исследования встречались наиболее часто (частота встречаемости остальных не позволяет сделать статистически достоверные выводы): смерть близкого родственника (47,5 %), развод родителей (44 %), совместное проживание с пьющим родителем (61 %). Данные типы кризисных событий относятся к категории «семейный кризис» [2].

При изучении психологического благополучия респондентов было выявлено, что с увеличением количества кризисных событий на жизненном пути растет показатель по шкале «Личностный рост». Вместе с тем, для достижения более высокого уровня психологического благополучия следует подвергнуть человека сложным жизненным испытаниям, потому как характер адаптации к негативным событиям жизни и их переживание во многом определяется типом травматического события, его длительностью, наличием внутренних и внешних ресурсов и готовностью ими воспользоваться. Выбор конструктивного варианта выхода из кризисной ситуации предполагает переоценку и переосмысление переживаемого события. В этом случае человеку может помочь профессионал: взаимодействие с психологом позволит юношам (девушкам) оценить динамику собственного развития, актуализировать потребность в изменении внутреннего мира.

В ходе исследования было доказано, что на ощущение психологического благополучия юношей и девушек, переживших кризисное событие, влияют следующие факторы: «Пол испытуемого», «Возраст испытуемого», «Количество пережитых ненормативных семейных кризисов», «Наличие сиблинга», «Наличие замещающего родителя», «Наличие в семье пьющего родителя», «Причина смерти близкого», «Принятие себя или желание измениться», «Принятие жизни или желание ее изменить», «Локус вины в случившемся», «Способ преодоления жизненных трудностей», «Насилие в семье», «Конфликты в семье», «Наличие цели в жизни», «Принятие семейной системы», «Ощущение счастья».

Анализ выявленных взаимосвязей позволяет нам говорить о том, что *психологическое благополучие* юношей и девушек, переживших кризисное событие, в первую очередь связан с наличием цели в жизни, способом преодоления жизненных трудностей, а также степенью принятия себя и своей жизни, с ощущением счастья. Общий уровень психологического благополучия тесно связан с локусом вины в случившемся, т. е. зависит от того, каким образом юноша или девушка, пережив семейный кризис, объясняют случившееся в семье, кого считают виновным. В частности, показатель по шкале «Цели жизни» связан со способом преодоления жизненных трудностей, определяется степенью принятия себя и снижается в случае, если респондент был объектом психологического и физического насилия в семье.

Способность к формированию *положительных отношений с другими* и *самопринятие* в юношестве зависят от пола, связаны с наличием у человека цели в жизни, а также определяются локусом вины в случившемся семейном кризисе. Самопринятие также зависит от удовлетворенности своей жизнью. *Социальная компетентность*, способность управлять окружением связана со способом преодоления жизненных трудностей, удовлетворенностью собой и прожитой жизнью, наличием цели в жизни. Чувство независимости и *автономии* коррелирует с осмысленностью и нацеленностью жизни, степенью принятия себя и своей жизни, ощущением счастья. Стремление к *личностному росту* связано с удовлетворенностью жизнью и ощущением счастья.

Полученные данные определяют содержание и направления деятельности психолога по повышению психологического благополучия студентов в кризисной ситуации. Процесс психотерапевтического взаимодействия предполагает достижение юношами и девушками следующих результатов:

– принятие прожитой жизни, своего прошлого, а вместо чувства неудовлетворенности – поиск положительных аспектов жизни, акцентирование внимания именно на них, переоценка пережитого как важного опыта, стремление изменить свою жизнь к лучшему;

– позитивное, адекватное отношение к себе, проявление активности, стремление к личному росту и самореализации, расширение сферы интересов;

– осознание того факта, что обвинение других или себя не приносит позитивных результатов, а порождает эмоциональные состояния и чувства (стыд, обиду, вину, раздражительность, злобу, ощущение несчастья), а также негативные установки, разрушающие жизнь. Неудовлетворенность ситуацией в родительской семье следует воспринимать как стимул к работе над собой и над позитивной моделью собственной семьи;

– активное разрешение трудных жизненных ситуаций, готовность обратиться за помощью и поддержкой к другим людям, поиск дополнительных ресурсов преодоления;

– развитие ответственности за свою жизнь, планирование и достижение таких целей, которые могут вывести жизнь на качественно новый интересный этап, способствуют личностному росту и самореализации;

– стремление к оптимизму, поиск позитивных моментов в жизни, вера в свой успех. При этом оптимизм мы понимаем не как попытку закрыть глаза на трудности, а как уверенность в том, что все они преодолимы, как умение человека взять верх над внешними обстоятельствами за счет внутренних резервов души, как проявление сильной воли, уверенности в себе и доброжелательности по отношению к окружающим.

Список использованных источников

1 Лепешинский, Н. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 24–37.

2 Олифинович, Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифинович, Т. А. Зинкевич-Кумкина, Т. Ф. Велента. – СПб. : Речь, 2006. – 360 с.