

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психологии
Институт педагогики и психологии**

**ВТОРОЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ
(с международным участием)**

ДОКЛАДЫ И ВЫСТУПЛЕНИЯ

**Секция 3. Личность в кризисной ситуации:
психологическое консультирование и психотерапия**

**Актуализация жизненных ресурсов для преодоления кризисных
состояний в период геронтогенеза**

**Муратова Инна Михайловна,
ассистент кафедры психологии
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»**

В последнее время тема преодоления кризисного состояния занимает существенное место в психологических исследованиях как зарубежных, так и отечественных ученых (Р. Лазарус, С. Фолькман, Н.С. Эндлер, Дж.А. Паркер, Э. Эриксон, Д. Маттесон, Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, С.К. Нартова-Бочавер, П.П. Горностай, Т.М. Титаренко, Р.М. Грановская, Р.А. Ахмеров, Ф.Ю. Василюк, Т.Л. Крюкова и ряд других исследователей).

Внимание к данной проблематике не случайно, в современной жизни происходят колоссально быстрые изменения во всех сферах жизнедеятельности человека, в связи с этим возникает необходимость за короткое время быстро и эффективно находить выход из сложившихся трудных ситуаций. А наиболее подверженными к кризисному состоянию являются дети, подростки и люди пожилого возраста.

Ввиду того, что продолжительность жизни человека увеличилась, а

соответственно приумножилась и численность пожилых людей, что и обеспечивает возрастание их роли в обществе. С этим связана и заинтересованность научного общества к геронтологическим проблемам (А.А. Реан, Н.Ф. Шахматов, Л.И. Анцыферова, И.Г. Малкина-Пых, М.В. Ермолаева, В.Э. Чудновский и др.).

Поиск и актуализация ресурсов для активной, полноценной жизни в пожилом возрасте – одна из актуальных проблем научных исследований. И, несмотря на упомянутый интерес к данной теме, она все еще остается на периферии научных изучений.

За скобками остаются и солидный жизненный опыт, и важный интеллектуальный потенциал, и даже желание быть полезным обществу в преклонном возрасте.

В этот возрастной период, за небольшим исключением, не происходит существенных изменений в личностных, нравственных и социальных качествах человека. Конечно же изменения существуют, но большинство из них не находятся в прямой зависимости от возраста. И многие пожилые люди ведут достаточно здоровую и активную жизнь. Но есть и те, которым требуется помощь.

Мобилизация жизненных ресурсов должна начинаться при столкновении личности с кризисной ситуацией, которая препятствует реализации потребностей, собственной значимости, и это в свою очередь порождает тревожность, напряженность. И чтобы справиться с этим состоянием человек переключается на работу со своим внутренним миром, где происходит перестройка ценностно-смысловых структур. Но не всегда человек может найти выход самостоятельно, а особенно в пожилом возрасте, когда просто существуешь, живешь по уже давно заданному алгоритму. Как раз в таких ситуациях и необходим особый подход, разработка форм и методов психологической работы, связанных с актуализацией жизненных ресурсов.

Вопрос о том, почему одни люди стойко и эффективно преодолевают стрессовые воздействия, а другие с большим трудом переживают напряженное время, остается одним из важнейших в современной науке о человеке. Именно поэтому одним из ключевых понятий психологии совладающего поведения является понятие ресурса. Наличие ресурсов расширяет возможности человека, повышает его ценность в глазах окружающих, делает его более сильным, успешным, продуктивным, стойким.

Ресурсы человека веками исследуются многими учеными и до конца этот процесс еще не завершен. Предшествующее тысячелетие великие умы посвятили делению на составляющие природу человека, изучали отдельные его части и много достигли. На микро-уровне о человеке известно почти все. Но есть еще макро-уровень или уровень целостности человека как существа разумного, обладающего многомерными возможностями и ресурсами. И несмотря на то, что все люди отличаются друг от друга качеством и количеством имеющихся ресурсов, все люди проходят одни и те же стадии развития: рождение, взросление, реализация и уход. И все люди проходят эти стадии по-разному, и зависит это от тех ресурсов, которые накоплены в генетической памяти, приобретенных ресурсах (знания, опыт) и умение использовать имеющиеся ресурсы для эффективного проживания своей жизни.

Понятие ресурса применяется в самых разных науках и областях знания. Ресурс – это количественная мера, в которой выражается наличие определенных возможностей для осуществления той или иной деятельности. Данный термин имеет французское происхождение (фр. *ressource* «вспомогательное средство»: *resourdre* «подниматься», лат. *resurgere* «распрямляться, подниматься»).

Синонимами данного термина в определенном контексте могут выступать следующие слова: "источник", "доход", "средство", "резерв" и некоторые другие.

Ресурс – это запас чего-либо, который можно использовать для удовлетворения конкретных потребностей человека или общества. В психологии довольно часто само понятие ресурсов используют в паре с другими понятиями: ресурс совладания, ресурсные состояния, личностные ресурсы, жизненные ресурсы и др.

Период старения, а впоследствии и старости, – неминуемое звено человеческой жизни. И как говорят, «у природы нет плохой погоды», так и очерченное существование человека на земле состоит из периодов по-своему ценных и значимых, каждый из них имеет свои плюсы и минусы. По сложившейся традиции, социальным стереотипам, старость ассоциируется с беспомощностью, дряхлостью, унынием, потерями и всевозможными болезнями, одним словом, – осень жизни. Но осень тоже бывает разная. Последнее время все чаще в научных трудах социальной геронтологии, геронтопсихологии преклонный возраст оценивается, как возраст развития, т. к. у каждого человека свои собственные признаки старения.

На сегодняшний день остро стоит проблема сохранения ценности и значимости людей преклонного возраста.

Старость – самый парадоксальный, включающий в себя многие противоречия, человеческий возраст. Психологи нередко рассматривают его как возраст всевозможных потерь и утрат – личных, социальных, экономических. Вместе с тем этот период - своеобразная кульминация накопления пожилыми людьми опыта и знаний, интеллекта и личностного потенциала, позволяющая им адаптироваться к возрастным изменениям. Это и натолкнуло нас на исследование жизненных ресурсов по преодолению кризисных состояний в период геронтогенеза.

В исследовании актуализации жизненных ресурсов по преодолению кризисных состояний в период геронтогенеза приняли участие 143 человека (от 60 до 91 года), которые и составили 2 наши выборки: 100 человек, живущие в собственном доме (1 выборка) и 43 человека, проживающие в

геронтологическом центре (2 выборка). Соответственно, два главных критерия в формировании выборки были: возраст и место проживание.

Объектом нашего исследования стали жизненные ресурсы личности как психологический феномен, предметом исследования – особенности актуализации жизненных ресурсов пожилыми людьми для преодоления ими кризисных состояний.

Существуют как благоприятные, так и неблагоприятные формы психического старения. Удовлетворенность собственным здоровьем, сохранение деятельного образа жизни, наличие семьи, материального достатка, существенно влияют на душевное спокойствие и уверенность человека в завтрашнем дне. Но даже при наличии вышеперечисленных компонентов человек в преклонном возрасте может ощущать себя ущемленным и обделенным. Принятие собственного старения есть результат активной творческой работы по переосмыслению жизненных установок и позиций, переоценке жизненных ценностей. А еще необходимо принимать во внимание возможность наличия кризисного состояния в этом возрасте. Вот тогда и необходимо задействовать те ресурсы, которые помогут личности справиться с жизненными трудностями. Психологические ресурсы выступают как системная, интегральная характеристика зрелой личности, которая обеспечивает ей возможность преодолевать трудные жизненные ситуации.

Среди наиболее распространенных ресурсов в пожилом возрасте нами были выявлены следующие: общение, здоровье, ресурс, направленный на дело и гедонистический ресурс (переживание удовольствия ради самого удовольствия).

По результатам нашего исследования подчеркнуть, что актуализация ресурсов в период кризисного состояния должна иметь индивидуальный подход, т.к. каждый человек обладает собственной совокупностью ресурсов, помогающих ему справляться с трудностями в сложных жизненных ситуациях. При этом в сознании каждого человека ресурсы имеют еще и

свою иерархическую действенно-смысловую структуру: какой-то ресурс используется в первую очередь, но при этом дает кратковременное действие, а другой бывает задействован в самых редких случаях, но способен вытащить индивида из затяжного негативного состояния. Но все же, в самых кризисных состояниях людям нередко приходится извлекать жизненные ресурсы из подсознания, ресурсы, которыми они не пользовались до этого, или реконструировать имеющийся у них ресурс, но переставший должным образом функционировать. Сложность актуализации жизненных ресурсов в преклонном возрасте заключается в том, что большая часть людей идет по накатанному пути, не верят в свои силы, в то, что можно изменить жизнь в лучшую сторону. И лишь когда приходит понимание того, что можно черпать силы из, казалось бы, простых вещей (общения, прогулок, рисования акварелью), наполняя их определенным смыслом, происходит улучшение в жизни, а у некоторых и «исцеление». Но также, хотелось бы сказать о том, что нельзя допускать, чтобы какой-то один ресурс вытеснял другие, иначе последствия могут быть плачевными.

Стоит отметить, что, несмотря на то, что к каждому человеку требуется особый, частный подход по актуализации ресурсов, какие-то общие закономерности нам удалось обнаружить:

1. Есть предпочитаемые ресурсы в обеих выборках, например, ведущие ресурсы общение и здоровье, а так же менее используемые, такие как эстетическая красота. Это наталкивает на мысль, что в работе с людьми в период кризисного состояния необходимо сначала задействовать более поверхностные, быстродействующие ресурсы, а уже после (если это не дало результатов или дало, но кратковременный эффект) переходить на менее востребованные ресурсы.

2. Стоит так же учитывать, что каждый ресурс, может состоять из нескольких компонентов, функций, на которые стоит обращать внимания. Например, в 1 выборке «семейные люди» в ресурсе общения наравне выделяют: «общение, как психоэмоциональная поддержка, направленная на

себя» (43отв./ 35,5%) и «общение, как психоэмоциональная поддержка, направленная на другого человека» (40отв./ 33%). В тоже время люди из 2 выборке «одинокие люди» свой выбор делают в сторону «общения фантазийного» (15отв./ 37%) и «общения, как психоэмоциональная поддержка, направленная на себя» (9отв./ 22%).

3. Следующий наш вывод вытекает из предыдущего подпункта: наиболее часто выбираемый ресурс, может зависеть от какой-то переменной. В нашем исследовании – это место проживания и ближайшее окружение людей из разных выборок. В 1 выборке («семейные люди»), отдают предпочтение живому общению, а люди из 2 выборке «одинокие люди» чаще всего ведут внутренние диалоги.

4. Система индивидуальных ресурсов формируется в течение всей жизни человека. Образуя систему, отдельные ресурсы становятся более важными, действенными, занимают более высокие позиции в иерархии всех ресурсов личности, в одни периоды жизни, уступая место иным ресурсам в другие периоды. И все же в этой системе выделяются более и менее устойчивые предпочтения на протяжении длительного времени и иногда и целой жизни человека. И работая с устоявшимся ресурсом, достаточно нелегко запустить в действие новый, незнакомый ресурс.

Поэтому, при работе с актуализацией ресурсов стоит учитывать много разных тонкостей, зависящих от личности самого человека, так и от особенностей его окружения.

Целью нашей работы было помочь пожилым людям в умении пользоваться имеющимися у них ресурсами борьбы с трудностями. Так же в часть нашей работы входила коррекция их взаимоотношений с окружающими и изменения поведенческих стереотипов. С этой целью нами был разработан специальный алгоритм для индивидуальной психокоррекционной работы с пожилыми людьми, находящимися в кризисном тупике переживаний, с данным алгоритмом Вы можете ознакомиться в размещенных материалах серии «Технологии

психологической помощи в современных условиях Донбасса» Центра психологической помощи кафедры психологи.