

World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (WAPP)  
European Federation for Positive Psychotherapy  
Вісбаденська академія психотерапії (Німеччина)  
Українська асоціація позитивної психотерапії  
Український інститут позитивної крос-культурної психотерапії і менеджменту  
Українська спілка психотерапевтів (УСП). Секція позитивної психотерапії.  
Одеський осередок УСП  
Міністерство освіти та науки України  
Національна академія педагогічних наук України  
Український науково-методичний центр  
практичної психології і соціальної роботи  
Національний університет «Одеська юридична академія»



### *Матеріали*

**IX Міжнародної науково-практичної конференції  
з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана**

**«ЖИТТЯ, КОНФЛІКТИ І ЛЮБОВ  
У ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОМУ СВІТІ»**

2-4 червня 2017 року, м.Одеса

УДК 159.98 : 615.851 (043.2)  
Ж 24

*Рекомендовано до друку Радою Українського інституту позитивної крос-культурної психотерапії та менеджменту № 9 від 5 травня 2017 р.*

**Редакційна колегія:**

**Москаленко Л.С.**, канд. психол. наук, Президент Української асоціації позитивної психотерапії, тренер базового курсу з позитивної психотерапії Всесвітньої асоціації позитивної та транскультуральної психотерапії та Українського інституту позитивної крос-культурної психотерапії та менеджменту;

**Тітова Т.Є.**, канд. психол. наук, доцент кафедри психології Полтавського національного університету імені В.Г.Короленка;

**Тітов І.Г.**, канд. психол. наук, доцент кафедри психології Полтавського національного університету імені В.Г.Короленка.

**Життя, конфлікти і любов у транскультуральному світі:** Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н.Пезешкіана (м. Одеса, 2-4 червня 2017 року). – Одеса, 2017. – 289 с.

Збірник містить тези учасників ІХ Міжнародної науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н.Пезешкіана «Життя, конфлікти і любов у транскультуральному світі», присвяченій 40-річчю позитивної психотерапії у світі та 25 річчю – в Україні. Пропоновані матеріали присвячені обговоренню питань транскультурального підходу та кооперації шкіл психотерапії, проблем психологічної та психотерапевтичної допомоги у кризах, досвіду застосування позитивної психотерапії Н.Пезешкіана в освіті, медицині, соціальній роботі, роботі з персоналом тощо.

*Автори несуть відповідальність за точність наведених фактів, цитат, статистичних даних тощо.*

© Український інститут позитивної крос-культурної психотерапії та менеджменту

© Всі автори, 2017

# ЗМІСТ

*Москаленко Людмила*

**ВСТУПНЕ СЛОВО**..... 10

## **ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ І СУСПІЛЬСТВО: МИРОТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ Н. ПЕЗЕШКІАНА**

*Peseschkian Hamid*

**THE MISSION OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY  
IN A TRANSCULTURAL WORLD: THE SOCIETAL RESPONSIBILITY  
OF POSITIVE PSYCHOTHERAPISTS AS PIONEERS,  
ENLIGHTENERS AND BRIDGEBUILDERS  
IN TODAY'S MULTI-CULTURAL EUROPE**..... 11

*Дичковська Галина*

**АНАЛІЗ ПОЛІТИЧНИХ ІДЕОЛОГІЙ КРИЗЬ ПРИЗМУ КОНЦЕПЦІЇ  
ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ** ..... 13

*Липко Ольга*

**КРИЗЬ ПРИЗМУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ:  
РЕАЛЬНИЙ ПОГЛЯД НА ВІЙНУ**..... 21

## **ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНИЙ ПІДХІД У ПСИХОТЕРАПІЇ**

*Тейлор Ксенія*

**ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНИЙ ПОДХОД  
В ПСИХОТЕРАПІЇ**..... 24

*Долинская Катерина*

**ТЕХНИКА «10 РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ» В РАМКАХ КРОСС-  
КУЛЬТУРНОГО ПОДХОДА**..... 29

*Толмачевская Виктория*

**ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНИЙ ПОДХОД В РАБОТЕ  
С ЗАВИСИМЫМИ ЛИЧНОСТЯМИ**..... 31

**ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ В ОСВІТІ, МЕДИЦИНІ,  
РОБОТІ З ПЕРСОНАЛОМ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТІ  
ТА ІНШИХ СФЕРАХ**

*Вишневская Дария*

**ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНА ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ  
В РОБОТІ ПО ПСИХОЛОГІЧЕСЬКОЇ АДАПТАЦІЇ МОРЯКОВ  
ПОСЛЕ РЕЙСА.....** 35

*Ковалишин Ірина*

**ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ  
В РОБОТІ З ТЕРМІНАЛЬНО ХВОРИМИ.....** 37

*Луценко Елена*

**ОСТОРОЖНО, ПСИХОВАМПИРЫ!.....** 45

*Малиновская Оксана*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ  
В РАБОТЕ ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА СТАЦИОНАРА.....** 47

*Филюнова Кристина*

**СОПРОВОЖДЕНИЕ КЛИЕНТА В СМЕНЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ  
ИСПОЛЬЗУЯ 5-СТУПЕНЧАТУЮ МОДЕЛЬ ПОЗИТИВНОЙ  
ПСИХОТЕРАПИИ.....** 53

*Мартинюк Ірина*

**П'ЯТИКРОКОВА МОДЕЛЬ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ  
В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ВНЗ.....** 56

*Мартынюк Юлия*

**РАБОТА С СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМОЙ, ГДЕ ПРИСУТСТВУЕТ  
РЕБЕНОК С ДЦП В ПОЗИТУМ-ПОДХОДЕ.....** 60

*Нещетная Екатерина*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЛАНСНОЙ МОДЕЛИ В РАБОТЕ  
С ДЕТЬМИ.....** 64

*Оксентюк Наталія*

**ФІЛОСОФІЯ POSITUM-ПІДХОДУ (ПРИНЦИПИ І МЕТОДИ)  
В ОРГАНІЗАЦІЇ АЛЬТЕРНАТИВНОЇ ШКОЛИ.....** 68

*Сергеєнкова Оксана, Яблонська Тетяна*

**РОЗВИТОК І САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА  
ЯК АКТУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....** 75

*Шенин Андрей*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЗИТУМ ПОДХОДА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ.....** 83

*Шкода Тетяна, Завірюха Валентина*

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ  
Н. ПЕЗЕШКІАНА У КОУЧИНГУ ПЕРСОНАЛУ ..... 85

*Филиппова Екатерина*

ВЫБОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПРИ ПОМОЩИ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ..... 89

*Королева Людмила*

«РАКУШКА УБЕЖДЕНИЙ»: РАБОТА С БАЗОВЫМИ  
СЦЕНАРИЯМИ И КОНЦЕПЦИЯМИ..... 90

*Мирошниченко Ирина*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСТОЛЬНОЙ ИГРЫ «КЛЮЧ К БОГАТСТВУ»  
И ТЕХНИК ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В РАБОТЕ  
С МАЛЫМИ ГРУППАМИ В ТЕМЕ ФИНАНСОВОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ..... 93

*Бельская Алла*

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В ПОЛИТИЧЕСКОМ  
КОУЧИНГЕ: ВОЗМОЖНОСТИ И ВЫЗОВЫ..... 97

*Мышко Надежда*

КОНСУЛЬТАЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ  
С «ОСОБЕННЫМИ» ДЕТЬМИ..... 99

*Тиморская Карина*

СО СМЫСЛОМ – ПУТЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ!..... 105

## ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА І ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В КРИЗАХ

*Ковальчук Андрей*

ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНАЯ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ  
В ПОМОЩИ ВОЕННОСЛУЖАЩИМ И УЧАСТНИКАМ  
БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ..... 109

*Лефтеров Василий*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ  
К ЖИЗНЕННЫМ ПЕРЕМЕНАМ..... 113

*Жуматий Татьяна*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ 5-СТУПЕНЧАТОЙ МОДЕЛИ ПОМОЩИ  
ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ДЛЯ СОЦИАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ УЧАСТНИКОВ АТО  
К УСЛОВИЯМ МИРНОЙ ЖИЗНИ..... 118

<i>Овсяннікова Яніна</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ «КРІЗЬ ВИПРОБУВАННЯ ДО ЗРОСТАННЯ» ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ РЯТУВАЛЬНИКАМИ ПЕРЕЖИТОГО ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ.....	124
<i>Луценко Валерій, Луценко Елена</i> «КОГДА Я ВЕРНУСЬ?!» ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С УЧАСТНИКАМИ АТО.....	128
<i>Отенко Светлана</i> ПЯТЬ ШАГОВ К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ СО СТРЕССОМ.....	131
<i>Панченко Олег, Кабанцева Анастасия</i> ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ГРАЖДАНСКОГО КОНФЛИКТА.....	133
<i>Панченко Олег, Березовский Владимир, Симоненко Елена</i> ПСИХОТЕРАПИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСТСТРЕССОВЫХ РАСТРОЙСТВ В УСЛОВИЯХ ГРАЖДАНСКОГО ПРОТИВОСТОЯНИЯ.....	138
<i>Похілько Діана</i> КРОКИ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ.....	143
<i>Родина Наталья</i> ОСОБЕННОСТИ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПРЕОДОЛЕНИИ КРИЗИСА.....	148
<i>Сервачак Олена</i> ОРГАНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УКРАЇНЦІВ.....	156
<i>Тітова Тетяна, Тітов Іван</i> МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИ У РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ.....	164
<i>Христенко Віталій, Крускокутський Микола</i> ЗАГИБЕЛЬ РІДНОЇ ЛЮДИНИ: ДОСВІД НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....	169
<i>Радченко Ольга</i> ЗМІНА СВІТОГЛЯДНИХ НАСТАНОВ У МЕТОДІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ.....	173

## ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК КОНФЛІКТ-ЦЕНТРОВАНИЙ ПІДХІД

*Бондарь Юлия, Кобзева Юлия*

ПОЛЮСНЫЕ ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ «ЦЕЛОСТНОСТИ»  
КАК ПЕРВИЧНОЙ АКТУАЛЬНОЙ СПОСОБНОСТИ..... 179

*Сичова-Лукова Майя*

ВНУТРИШНЯ ДИНАМІКА КОНФЛІКТУ В ПОЗИТИВНІЙ  
ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ПСИХОСОМАТИЧНА ДУГА ЗА  
Н. ПЕЗЕШКІАНОМ (спроба поєднання та модифікації)..... 186

*Ханецька Наталія*

«ВСІ ПРОБЛЕМИ З ДИТИНСТВА»,  
АБО ВПЛИВ ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ  
НА СТОСУНКИ У ДОРОСЛОМУ СВІТІ..... 195

## МЕТОДОЛОГІЯ І МЕТОДИКА НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ПСИХОТЕРАПІЇ

*Большакова Анастасия, Гордиенко-Митрофанова Ия*

КОНЦЕПЦИЯ СОЗДАНИЯ СТАНДАРТИЗИРОВАННОГО  
ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОГО ОПРОСНИКА ПО РАБОТЕ  
С БАЛАНСНОЙ МОДЕЛЬЮ В POSITUM ПОДХОДЕ..... 200

*Гордиенко-Митрофанова Ия, Большакова Анастасия*

КОНЦЕПЦИЯ СОЗДАНИЯ МНОГОФАКТОРНЫХ КАРТ  
АКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ..... 208

*Карикаш Владимир*

ИДЕНТИЧНОСТЬ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОТЕРАПИИ:  
ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЙ, ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ И КРОСС-  
КУЛЬТУРАЛЬНЫЙ ПОДХОДЫ..... 215

*Михайлов Янис*

«МЕТОД ГРАФИЧЕСКИХ ИНТЕРПРЕТАЦИЙ»  
В ИССЛЕДОВАНИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СМЫСЛОВ..... 221

*Ніздрень Олександра*

НАУКОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ У ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ:  
АКТИВІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ ОСІБ ІЗ НИЗЬКИМ  
ЕКОНОМІЧНИМ СТАТУСОМ ЯК РЕСУРСУ ПІДТРИМАННЯ  
ЇХНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я..... 228

## КООПЕРАЦІЯ МЕТОДІВ І ШКІЛ ПСИХОТЕРАПІЇ

*Кириченко Светлана*

ИНСТРУМЕНТЫ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ  
КАК МОДЕЛИ ДЛЯ СИСТЕМНЫХ РАССТАНОВОК..... 233

*Косик Ольга*

ЙОГАТЕРАПИЯ В ПОЗИТУМ ПОДХОДЕ..... 237

*Зорин Евгений*

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В ТРАДИЦИОННЫХ  
ДУХОВНЫХ ПРАКТИКАХ..... 244

*Леочко Анна*

РАБОТА С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМ СИМПТОМОМ  
С ПОМОЩЬЮ СКАЗКОДРАМАТЕРАПИИ  
В ПОЗИТУМ-ПОДХОДЕ..... 246

*Литвиненко Ольга*

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ  
ЮНГИАНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ  
ПОЗИТИВНОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА..... 248

*Мкртчян Анна*

РАБОТА СО СТИХИЯМИ В ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ  
ТЕРАПИИ В РУСЛЕ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ..... 252

*Овчарек Екатерина*

ИСЦЕЛЕНИЕ ДУШИ ЧЕРЕЗ РАБОТУ С ТЕЛОМ.  
Телесно-ориентированные приемы в работе с клиентом  
в методе Позитивной психотерапии..... 255

*Чекал Ольга, Демченко Евгения*

РАБОТА С СИМВОЛАМИ В ПОЗИТУМ ПОДХОДЕ..... 261

*Шевченко Елена*

ВЛИЯНИЕ АРХЕТИПОВ НА СЦЕНАРИЙ ЖИЗНИ..... 263

*Дудалов Дмитрий*

КОНФЛИКТНЕЗАВИСИМОСТЬ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ..... 266

*Стуканёва Ирина*

САМОРАСКРЫТИЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА..... 270

*Шпортун Оксана*

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЗМІСТ ПРОГРАМИ  
РЕГУЛЯТОРНО-РІВНЕВОЇ ГУМОРОТЕРАПІЇ..... 274



*Буганова Ванда*

ЛЮБОВЬ КАК ТРАНСЦЕНДЕНЦИЯ..... 281

*Подлипская Светлана*

**7 ПРАВИЛ КАЧЕСТВЕННОЙ ЗАБОТЫ**

**О СВОЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ КОМФОРТЕ**

**КОНСУЛЬТАНТА-ПСИХОЛОГА..... 287**

## ВСТУПНЕ СЛОВО

Позитивній психотерапії Н.Пезешкіана – 40 років.

Позитивній психотерапії Н.Пезешкіана в Україні – 25.

Мета збірника матеріалів – продемонструвати значний науково-практичний потенціал позитивної психотерапії в Україні як сучасного методу психотерапії, сприяти обіну професійним досвідом між колегами з позитивної психотерапії та інших психотерапевтичних шкіл.

Позитивна психотерапія в Україні – напрямок психотерапії, що динамічно розвивається і знаходить своє впровадження у різних сферах суспільного життя: освіті, медицині, соціальній роботі, управлінні персоналом, коучінгу тощо.

Позитивна психотерапія об'єднує науковців, які захищають дисертації і провадять наукові дослідження, та практиків, які за її допомогою вирішують актуальні проблеми психологічної і психотерапевтичної допомоги у роботі з різними категоріями клієнтів.

Переконана, що конференція стане поштовхом для налагодження подальшої співпраці між науковцями і практиками, психотерапевтами різних шкіл, фахівцями з позитивної психотерапії не лише в Україні, а й світі.

Хто працює разом – примножує!

Президент Української асоціації позитивної психотерапії,  
кандидат психологічних наук, тренер базового курсу з  
позитивної психотерапії Всесвітньої асоціації позитивної та  
транскультуральної психотерапії та Українського інституту  
позитивної крос-культурної психотерапії та менеджменту

**Людмила Москаленко**

**ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ І  
СУСПІЛЬСТВО: МИРОТВОРЧИЙ  
ПОТЕНЦІАЛ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ  
Н. ПЕЗЕШКІАНА**

*Peseschkian Hamid*

M.D., D.M., D.M.Sc., I.D.F.A.P.A, Doctor of Medical Sciences,  
Docent (Wiesbaden, Germany), President of the World  
Association for Positive and Transcultural Psychotherapy  
(WAPP), Managing and Academic Director of the Wiesbaden  
Academy of Psychotherapy (WIAP), Medical Director of the  
Wiesbaden Psychotherapy Center, International Distinguished  
Fellow of the American Psychiatric Association, Board  
member of the German Association of Psychodynamic  
Psychotherapy (GAPP/DFT), Senior Adjunct Faculty member  
for residency training in psychotherapy of the State Medical  
Chamber in Hesse (Germany), German Board-certified and  
licensed specialist in psychiatry, neurology and psychotherapy  
WIAP-Academy, Luisenstrasse 28, 65185 Wiesbaden, Germany  
[hamid@peseschkian.com](mailto:hamid@peseschkian.com)  
[www.peseschkian.com](http://www.peseschkian.com)  
[www.positum.org](http://www.positum.org)  
[www.wiap.de](http://www.wiap.de)

**THE MISSION OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY IN A  
TRANSCULTURAL WORLD: THE SOCIETAL  
RESPONSIBILITY OF POSITIVE PSYCHOTHERAPISTS AS  
PIONEERS, ENLIGHTENERS AND BRIDGEBUILDERS IN  
TODAY'S MULTI-CULTURAL EUROPE**

A special feature of today's upheaval and crisis are the interpersonal problems. Psychiatrists and psychotherapists are especially needed as relationship experts and psychotherapists.

Cultural changes and the emergence of a global society lead to fear, aggression and prejudice – and often to wars. It is important to actively shape the process of transcultural globalization and to provide therapeutic insights into society – and not to leave this task to politicians only.

Positive Psychotherapy (PPT after N. Peseschkian, 1977) <sup>TM</sup> has been engaged in a transcultural field since its beginning. Actually, the transcultural challenges between collectivistic and individualistic societies have been its starting point forty years ago. With its humanistic and positive conception of humankind, with its explanations of similarities and differences between human-beings and cultures, with its analysis of cultural values in childhood, with its vision of a balanced human-beings, and its positive outlook into individual and collectivistic future – Positive Psychotherapy has been a very powerful source of bringing peace and tranquility – to the individual (intra-psychic) and between individuals (inter-psychic).

However, much too often psychotherapists have been too busy with the individual and less engaged in society as a whole. In this presentation, different possibilities of an intensified societal engagement of psychiatrists and psychotherapists are pointed out. The focus is on educating the population about psychological mechanisms and social processes, building bridges between people who differ from one another, strengthening transcultural psychiatry and psychotherapy to reduce prejudices, and being a role model to others by increasing their presence in the media and in the social discourse. This present global cultural crisis offers a unique opportunity for psychiatrists and psychotherapists to actively participate in shaping a global society. In this context, transcultural competency could be regarded as a direct and forceful contribution towards a peaceful society. And, Positive Psychotherapists with their understanding of cultural differences and with their own transcultural competency can and have to play an important role.

*Дичковська Галина*

к. філос.н., доцент кафедри філософії, соціології  
та релігієзнавства Прикарпатського Національного університету  
ім. В. Стефаника  
[robotahd@i.ua](mailto:robotahd@i.ua)

## **АНАЛІЗ ПОЛІТИЧНИХ ІДЕОЛОГІЙ КРИЗЬ ПРИЗМУ КОНЦЕПЦІЇ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

Вивчення ідеології як системи взаємодіючих символів і структури взаємовпливаючих смислів має різні підходи. Так, в лібералізмі, марксизмі та соціалізмі ідеологія пояснюється кризь призму теорії інтересів, тому розглядається як зброя певних соціальних груп. Психоаналіз вивчає ідеологію як реакцію на соціальну напругу й, відповідно, трактує як симптом та ліки [6, с.5]. Інтерпретації ідеології з різних підходів продовжуються.

В даній статті поставлено за мету проаналізувати політичні ідеології на методологічних засадах концепції позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Для цього потрібно показати, яким чином методологічні принципи позитивної психотерапії можна застосовувати для вивчення феномену політичної ідеології; проаналізувати функціонування політичної ідеології на трьох рівнях: архетипічно-базовому, сценарному та інструментально-подієвому.

Новизна роботи полягає у тому, що вперше для вивчення явища політичної ідеології застосовано методологію школи позитивної психотерапії шляхом екстраполяції розроблених Н. Пезешкіаном принципів роботи з індивідуальними людськими сценаріями на явища колективної свідомості.

Ідеологія має ряд визначень, які часто взаємосуперечні. То ідеологія трактується як міф і архетип, то як культурний феномен, то як політична маніпулятивна технологія. Спробуємо визначити місце ідеології в координатах концепції Н. Пезешкіана. Насамперед в її основі лежить ідея, що кожна людина має дві базові здібності: пізнання (когнітивність) та любов (емоційність) [9, с.43]. Н. Пезешкіан формує схему

чотирьох моделей для наслідування, які формують актуальну структуру стосунків людини і включають в себе Я, Ти, Ми, Пра-ми [9, с.53]. Тобто, для людини і її нормального здорового життя та функціонування є важливим не лише власне Я, не лише взаємодія Я – Ти (Інший), але рівною мірою комунікативне співвідношення Я – Ми та Я – Пра-ми.

Вже тільки постановка питання таким чином знімає численні суперечки з приводу “потрібності” чи “непотрібності” ідеологій. *Ідеологія через даний методичний кут зору є нічим іншим, як виявом Пра-ми і Ми в людському бутті.*

Н. Пезешкіан вважає, що сфера Пра-ми формується через модель наслідування дитиною взаємовідносин батьків та релігії [9, с.53]. Але слід пам’ятати, що значна частина авторів бачить в ідеології своєрідну світську релігію (В. Макаренко), яка відрізняється від церковної лише інституційно та термінологічно, але виконує ту ж функцію зв’язку індивіда із сферою абсолютних істин і цінностей, серед яких домінуючими будуть щастя, радість, любов, справедливість, самореалізація тощо. Власне, якщо релігія намагається дати зв’язок із трансцендентним раєм, то ідеологія намагається дати модель “суспільно-політичного раю” [6].

Тобто, постійна самовідновність ідеологій має надзвичайно підставову основу – *ідеологія виконує запит сутнісної потреби людини у її зв’язку із Світом (Ми) та Всесвітом і часом (Пра-ми).* Тому, незважаючи на всі звинувачення у хибності, подвійній свідомості, ненауковості, ідеологія самовідтворюється і самовідновлюється, ховається під прийнятними термінами, та завжди зберігає своє концептуальне значення – вона є джерелом самоідентифікації Я з Ми і Пра-ми та алгоритмом, що задає модель поведінки Я – Ми (Пра-Ми) та Ми – Світ.

Варто зазначити, що *актуальна структура взаємовідносин (Я, Ти, Ми, Пра-ми) за Н. Пезешкіаном стосується базової здібності людини любити, а тому є невід’ємною частиною її сутності. Ідеологія – це своєрідне відображення людини не із сфери Я, а зі сфери Ми та Пра-ми.*

Визначивши, що ідеологія є своєрідним відображенням

структури особистості, спробуємо здійснити її аналіз через призму актуального, внутрішнього та базового конфлікту [9, с.36]. Модель взаємодії людини із світом можна подати таким чином: існує три рівні “глибини” конфлікту – це базовий рівень (рівень виявлення і реалізації первинних здібностей знати і любити), внутрішній або ключовий конфлікт (рівень виявлення і реалізації вторинних здібностей, ціннісні установки, концепції, готовність до дії) і актуальний конфлікт, що проектує себе через життєві події.

Через дану методологічну модель пропонується розглянути феномен політичної ідеології. Ідеологію розглядають то як міф, то як раціональний конструкт. Видається, що *тут немає суперечності, а тільки “зануреність” авторів на “різний рівень глибини”*. Концепція, яка трактує ідеологію як міф, глибинну структуру соціуму, архетип, намагається здійснити аналіз даного феномену на рівні первинних базових здібностей соціуму. Тобто *міфологічна складова ідеології – це відображення первинних людських здібностей у сфері Ми і Пра-ми*. Саме тут відбувається сакралізація і суб’єктизація колективної спільноти (недаремно рівень Пра-ми має стосунок до релігійності). Сакралізація – як відчуття феномену метафізичної буттєвості: “Ми – Є”. “Є” – як причетність до сакрально-вічного буття, а тим самим – до божественності (Бог – той, що Є). Тут розгортається діалог Ми – Бог або Ми – місія, істина (в атеїстичних системах). “МИ, Пра-Ми” – як колективна суб’єктивність, як відчуття причетності і взаємодії, цілісності і потреби іншим. Це рівень екзистенційної буттєвості.

У сфері емоційного (любити) – це відчуття співбуттєвості, радості буття, щастя від можливості *бути у взаємодії*. У сфері когнітивній – це своєрідне доведення права на буття, самолегітимація, як підстава подальшого буття і його розгортання. Тобто рівень сакралізації в ідеології, що здійснюється зазвичай через міфологічні форми та структури, відповідає базовому рівню в позитивній психотерапії. Саме цей рівень є джерелом своєрідної “незнищенності” ідеології, адже якщо людина має в структурі своєї психіки Пра-ми і Ми, то

закономірно, що дані форми взаємодії із світом знайдуть форми свого вияву. Даний рівень ідеології можна назвати *архетипічно-базовим*. Тут задіяно екзистенційно-онтологічний рівень. Людина, суспільство, колективний суб'єкт намагається відчутти глибинний смисл свого буття. Відбувається само сприйняття “Ми Є”. Самолегітимація, що відповідає когнітивній складовій, пізнанню, на даному рівні відстоює співпричетність Ми (Прами) до Бога, до Абсолюту, до найвищої Істини, до ідеї Справедливості та місії. Тут відбувається “висловлювання невимовного” часто через метафору, міф, літературу, мистецтво, релігію.

Наступний рівень ідеології відповідає рівню внутрішнього (ключового) конфлікту в позитивній психотерапії. Даний рівень характеризується вторинними здібностям особистості, які, розвинувшись із первинних, формують способи переробки конфлікту для особистості. Що стосується особистості, то тут мають місце актуальні здібності, які і визначають тенденції переробки зовнішніх подій. На рівні ідеології (Ми) фактично формується усвідомлення взаємодії Ми і світу, Ми і Я, Ми і Вони, яке переходить в своєрідну рефлексію і творить способи переробки конфлікту для Ми, для однієї спільноти стосовно іншої спільноти, стосовно Бога (світу) та стосовно взаємодії людей всередині спільноти. Даний рівень пропонується назвати *сценарним рівнем ідеології*. Тут уже присутній не лише архетипічно-глибинний компонент, але й раціонально-конструктивний та усвідомлюваний, який *формує стратегічні сценарії ідеології*. Це когнітивний рівень, своєрідна ідеологічна епістема, осмислення себе в величному театрі світу.

За Н. Пезешкіаном, серцевиною ключового внутрішнього конфлікту є дихотомія вихованості та прямоти, які є відповідниками *страху і агресії* [9, с.37-38]. Екстраполюючи вказану психотерапевтичну концепцію на ідеологію, ми можемо побачити, що сценарії ідеології також формуються на емоції страху Ми (колективного суб'єкта) або агресії Ми (колективного суб'єкта). Н. Пезешкіан вважає, що дані якості мають бути збалансовані, - тільки тоді людина зможе адекватно



реагувати на світ і бути в гармонійній з ним єдності.

Для пояснення ситуації феномен “збалансування” страху і агресії видається необхідним доповнити, запропонувавши додаткову складову, яку запозичимо із екзистенційної психотерапії В. Франкла. Стан “збалансування” – це не просто рівна кількість страху та агресії, а своєрідне їх подолання і вихід на новий рівень світосприйняття. Цей рівень відповідає віднайденію *смыслу*, який глибинно орієнтований на любов до себе і світу через подолання его-протистояння і страху/агресії перед світом. Стан *смыслу* (за В. Франклом) чи балансу (за Н. Пезешкіаном), чи онто-інсе (за А. Менегетті), чи самореалізації (за А. Маслоу), чи самості (за К. Юнгом), чи Божої любові (за релігійними концепціями) – це *стан формування таких ідеологічних сценаріїв, які відповідають глибинній потребі людської психіки жити в гармонії зі світом, через Я і Ти (Інший), через Я і Ми, через Я і Пра-ми, через Ми і Вони (Інші), через Ми і Світ (Бог, всесвіт)*. Саме такі *смыслові сценарії ідеологій* є продуктивними і необхідними людству для формування адекватної мети діяльності. Так формуються ідеології *смыслу*, які несуть інформацію про базові потреби людського Ми та Пра-ми.

Але не забуваймо, що *страх і агресія також формують свої сценарії*. Ідеології, побудовані на даних афективно-емоційних компонентах ведуть до перверзійного спотворення сценаріїв, до формування псевдо ідеологій, або, як термінологічно визначають О. Донченко та Ю. Романенко – до спотворення фрактальної структури свідомості соціуму [5]. Тобто *ОДНОЧАСНО* із формуванням ідеології гармонії, балансу і *смыслу* відбувається структуризація ідеологій страху та агресії, які пропонується назвати *псевдоідеологіями*. Складність даного феномену в тому, що *ідеології страху, агресії і смыслу функціонують під одними і тими ж назвами, часто не розрізняються їхніми ж адептами та інколи створюють перехідні концепції, де присутні складові як ідеології смыслу, так і псевдоідеології*.

Псевдоідеології, побудовані на емоції агресії, формують

матрицю, згідно якої МИ-суб'єкт протистоїть ВОНИ (антисуб'єкт або не-суб'єкт). В даному випадку ситуацію можна прояснити за Е. Берном і трансактним аналізом [1, с.281-285], де вказано, що людина формує сценарій, де Я надається позитивний статус (+), а Ти – негативний (-). Екстраполюючи вказану тенденцію на МИ, отримуємо: МИ-суб'єкт-позитивний має справу з ВОНИ, які або ігноруються (не суб'єкти), або трактуються як такі, що діють негативно (антисуб'єкти), а значить підлягають знищенню чи підкоренню. Таким чином влада, домінування МИ набуває сценарно-ідеологічної форми і входить в суспільну свідомість через концепції, установки, ідеали, світоглядні принципи тощо.

Таким чином, можемо підсумувати, що *на сценарному рівні формування ідеології часто відбувається творення не одного, а кількох сценаріїв*. Складність полягає в тому, що вони, функціонують під однією назвою, застосовують схожу термінологічну сітку, а тому соціум сприймає їх як ОДНЕ явище.

Сценарний рівень проектує себе в реальне життя. Відбувається творення *інструментально-подієвого рівня ідеології*, який відповідає рівню актуального конфлікту за Н. Пезешкіаном і може трактуватися як праксеологічний. Колективний суб'єкт “Ми” виробляє певні способи реагування на світ, формує стереотипи сприйняття, ціннісні та діяльнісні матриці, що дають змогу спільної, колективної дії. Фактично на основі базово-онтологічного (архетипічний рівень) та сценарного самосприйняття формуються своєрідні драйвери, спонукальні загальники, що визначають реальний спосіб буття і діяльності суспільства. Підсумуємо загальну структуру політичних ідеологій в контексті викладеного вище:

1. Ідеології функціонують на трьох рівнях: архетипічно-базовому; сценарному та інструментально-подієвому.

1.1. Архетипічно-базовий рівень співвідноситься із відчуттям Ми Є та прагненням довести легітимність буття даного Ми. Єдність із Ми і Пра-ми формується на емоційній та

іраціональній основі. Способи вияву – міфи, легенди, перекази, пісні, література, мистецтво, релігійно-ритуальні практики тощо.

1.2. Сценарний рівень співвідноситься із самоосмисленням Ми і Пра-ми та раціональним виробленням стратегічних концепцій, що покликані забезпечити успішну функціональність Ми і Пра-ми у взаємодії з реальністю, в природному, соціальному та часовому просторі (батьківщина, природа, єдність поколінь), в матеріальному виробництві та культурі (економіка), у внутрішній комунікації (мова, спільнота, я в спільноті), у виробленні спільної мети діяльності. Способи вияву: закони, програми, декларації.

1.3. Інструментально-подієвий рівень передбачає способи осягнення можливостей буття. Серед них – Сила, Творчість, Результативність. Способи вияву: цілеспрямовані проекти, що стосуються армії, виробництва, власності, різних аспектів громадянства, планування майбутнього.

Підсумовуючи, можна ствердити: ідеологія – своєрідне відображення буття людини і суспільства. Вона залежить від онтологічно-екзистенційного самосприйняття колективного суб'єкта, і є своєрідним колективним розгортанням архетипічної самості в діяльнісно-практичну площину.

### Література

1. Берн Э. Трансактний анализ // Три аспекта личности [Текст] / Э. Берн // Психология личности: Хрестоматия: в 2-х тт. Т. 1. / Под ред. Д. Я. Райгородского. – изд. 3-е, доп. – Самара: Издат. Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 512 с. – С. 281-285.
2. Валіцький А. Марксизм і стрибок у царство свободи (Історія комуністичної утопії) [Текст] / Анджей Валіцький. – К.: Видавничий дім «Всесвіт», 1999. – 510 с.
3. Джекобсон Симон. Дающие и берущие. Время после Баффета-Гейтса: новая парадигма [Електронний ресурс] / Симон Джекобсон // Лехаим. 2006. – декабрь. – № 12 (176). URL: <http://www.lechaim.ru/ARHIV/176/tora.htm>

- (Дата обращения: 15 травня 2014 р.).
4. Дичковська Г.О. Идеология как культурный феномен: апriorно-сакральное ядро [Текст] / Г.О. Дичковська // Гілея (науковий вісник): Збірник наукових праць. – К., 2009. – Вип. 18. – С. – 210-219.
  5. Донченко О. Архетипи соціального життя і політика (глибинні регулятиви психополітичного повсякдення) [Текст]: [монографія] / Олена Донченко, Юрій Романенко. – К.: Либідь, 2001. – 334 с.
  6. Макаренко В.П. Главные идеологии современности [Текст] / В.П. Макаренко. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2000. – 473 с.
  7. Манхейм К. Идеология и утопия [Текст] / К. Манхейм / пер с нем. и англ. // Манхейм К. Диагноз нашего времени. – М.: Юрист, 1994. – 700 с. – С. 7-164.
  8. Маркс К. Капитал. Критика политической экономии [Текст]: в 3-х тт. Т. 1. / Карл Маркс. – М.: Эксмо, 2011. – 1200 с.
  9. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия [Текст] / Носсрат Пезешкиан: Пер. с нем. – М.: Медицина, 1996. – 464 с.
  10. Сичивиця О.М. Основні парадигми філософії історії [Текст]: Конспект лекцій з спецкурсу / О.М. Сичивиця. – Л.: ЛЛП, 1993. – 80 с.
  11. Теория личности А. Маслоу [Текст] // Психология личности: Хрестоматия: в 2-х тт. Т. 1. / Под ред. Д. Я. Райгородского. – изд. 3-е, доп. – Самара: Издат. Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 512 с. – С. 379-390.
  12. Фромм Э. Авторитарная личность [Текст] / Э. Фромм // Психология личности: Хрестоматия: в 2-х тт. Т. 1. / Под ред. Д. Я. Райгородского. – изд. 3-е, доп. – Самара: Издат. Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 512 с. – С. 247-276.

*Липко Ольга*

лікар-психолог, начальник відділення психологічної реабілітації  
Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону  
(м. Вінниця)  
0984227497@ gmail.com

## **КРІЗЬ ПРИЗМУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ: РЕАЛЬНИЙ ПОГЛЯД НА ВІЙНУ**

Трагічні події, що вже тривалий час розгортаються на Сході країни не можуть залишити байдужим пересічного громадянина. Можна скільки завгодно ігнорувати телевізійні новини, начебто крадькома оминати непрохані вкладки в інтернеті, не помічати перехожих в камуфляжі... Це все з розряду “знати”, але з від’ємним знаком, бо такого сумного знання вже маємо в надлишку. Тоді, по принципу балансу росте потреба у “любити” – своїх захисників, свою землю, своє життя.

Коли, якщо не тепер, прописними істинами в нашому суспільстві мають стати такі прості, але чомусь забуті надія, віра, прийняття?! І чому там, на передовій, такими важливими є вторинні актуальні здібності? Відповісти на ці питання можливо лише після ретельного аналізу балансної моделі воїна-учасника АТО. Спостерігаючи за життям військових після війни, помічаєш, що найбільших змін зазнали такі сфери їхньої активності, як тіло та сенси. Це проявляється в цілком прогнозованих порушеннях сну, апетиту, зниженні мнестичних та статевих функцій, проявах інвалідазації, алкоголізації, аутоагресивних тенденціях. А також в досить раптових відкриттях - візуальний вигляд бійців не відповідає фактичному віку, вони здаються старшими на  $\pm 5$  років. У сфері сенсів виявляється деяка дуалістичність: поряд із високим рівнем патріотизму, витривалості, згуртованості та духовності росте рівень розчарувань, почуття провини, регресивність позицій, виникає багато страхів та фобій. У сфері контактів прослідковується тенденція до усамітнення, конфліктність у соціальних та сімейних зв’язках, відхід від колишніх традицій,

але й поява нових ритуалів, прикмет, пам'ятних дат. Напрямок діяльності характеризується наступними проявами: втрата інтересу до військової служби, зміна професії, схильність до ризикових видів діяльності, структурування і збір інформації, розвиток творчості, створення тематичних спілок.

Зберігається певна закономірність переробки конфлікту бійцями АТО: 40% реакцій спрямованих від/у спілкування, 30% – втікають в діяльність, і приблизно однаковий розподіл втеч у хворобу та у фантазії.

Число проявів бойового стресу, порушеної адаптації, невротизації прямо пропорційно числу та силі тих мікро- та макроподій, що передували приїзду в зону бойових дій або відбувалися паралельно із участю в них.

Важливим акцентом в роботі з учасниками АТО є встановлення терапевтичного стосунку. Адже саме побудова ефективної комунікації спочатку з психологом дає надію на подальше перенесення такої моделі спілкування у соціум. В умовах постійного підриву довіри, досить часто – за високого рівня напруги в середині бойового колективу переважним типом взаємодії військових з цивільним населенням стає прив'язаність-відокремлення (коливання), що значно ускладнює життя і одних, і інших.

Знаючи особистісні особливості наших захисників і виходячи з реальних умов роботи з ними (короткотривалість, відсутність запиту, ригідність системи) добре зарекомендувало себе застосування окремих елементів позитивної психотерапії. Так свою ефективність показав позитум підхід - в роботі з бійцями чудово працює метафора і кроскультурний підхід. За браком часу класична 5 ступенева модель самопомогі в реальності зводиться до 3-х крокової.

### Література

1. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт / Пер. с англ., нем. – М.: Издательство Март, 1996. – 336 с.
2. Пеньковська Н.М., Шептицький Р.В. Основи психологічного консультування в методі позитивної

психотерапії: навчально-методичний посібник для студентів спеціальностей «Психологія» та «Практична психологія». – Т.: Крок, 2014. – 286с.

3. Наказ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ від 09.12.2015 № 702 Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів).

## ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНИЙ ПІДХІД У ПСИХОТЕРАПІЇ

*Тейлор Ксенія*

психотерапевт, писатель, автор Инновационных Тренингов,  
основатель Education Company “Status-Event” (г. Киев)  
taylorkseniya@gmail.com

### ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПСИХОТЕРАПИИ

Какой он, человек III тысячелетия в эпоху глобальных трансформаций? Амбициозный, с огромной внутренней энергией, силой духа и мощной мотивацией изменить мир к лучшему. Это человек дела и действий до результата – решительный, креативный, берущий на себя 100% ответственность. Это тот, кто точно знает, что сейчас Время Сильных Личностей. А сильная личность – это внутренний баланс, гармония, вера в себя, свои силы, свой внутренний потенциал. Быть сильной личностью – огромная внутренняя работа. А также немаловажно умение действовать в условиях отсроченной мотивации.

Именно с понимания того, как работает отсроченная мотивация для представителей разных стран, я столкнулась, консультируя клиентов в Америке, Австралии, Норвегии, Швеции и Колумбии.

Интернет открыл множество возможностей для деятельности, распахнув двери в целый мир. Он дает инструменты для работы с клиентами по всему миру. Консультирование и психотерапевтические сессии online–сегодня данность современности. И понимание того, какие особенности имеются у каждой нации, людей, проживающих на той или иной территории, складываются особенности работы с клиентом и его сопровождение.

Как мы знаем, основная задача психотерапевта – вызвать у клиента желание к самопомощи, к работе над своей внутренней реальностью. И через работу со способностями, к новому



качеству жизни. Позитивная психотерапия характеризуется ориентированностью на способности и ресурсы человека. Именно поэтому важно не просто владеть всем арсеналом техник и терапевтических подходов, а и особенностями транскультурального подхода, на полную используя эти самые способности и ресурсы той или иной нации в лице конкретного человека. Без этих знаний можно не достичь взаимопонимания с клиентом.

Например, особенностью норвежцев является их гиперпунктуальность. На все мероприятия они приходят заранее. Все начинается в точно назначенное время: встречи, собрания, дни рождения, ивенты и другое. Быть вовремя (пунктуальность) – это способность записана на уровне ДНК. Только форсмажорные обстоятельства могут быть оправданием опоздания. И о них нужно предупредить по телефону заранее. Но... наличие детей и забот, связанных с ними – причина всех опозданий № 1. Дети – number first. Если они явились причиной задержки – то это спокойно принимается. Семейные ценности – основа морали в Норвегии.

Эти два немаловажных факта дали мне возможность продуктивной работы с клиентом, который является директором фирмы, и невроз которого был связан именно с опозданиями и необязательностью работающих на его фирме мамочек. Внутренний конфликт клиента привел к прогрессирующему неврозу, в последствие к бессоннице, накопившейся усталости, проблемам в семье и на работе. Транскультуральный подход в работе с клиентом привел к результату. Во-первых, мы начинали все сессии в точно назначенное время. (В отличие от работы с клиентом из Колумбии, который мог себе позволить выйти в скайп на 15-20 минут позже и искренне удивлялся, тому, что я корректно объясняла ему о недопустимости опозданий на сессию, потому как не понимал, почему это не является нормой. Подумаешь, какие-то 20 минут, разве это важно?) Во-вторых, я понимала, что время нашей работы должно быть четко фиксировано. Это давало клиенту больший комфорт в коммуникации. И четко фиксированное время сессии

делало работу более продуктивной. В-третьих, я понимала особенности внутреннего конфликта клиента, что дало отличный результат нашей совместной работы.

Работая со скандинавами, учитывайте их открытость, улыбчивость, доброжелательность, скромность и внутреннюю экологичность. Близость к природе и бережное отношение к ее ресурсам дают о себе знать. Какая-то внутренняя чистота этих людей покоряет. Норвежцы обладают прекрасным чувством юмора, так же не прочь от души посмеяться. Образ суровых викингов никак не ассоциируется с норвежским характером. Это милые и приветливые люди, хотя очень сдержанные и не отличаются особой болтливостью.

Особенности работы с клиентами из Швеции другие. В деловой сфере они настроены на долгосрочные перспективы и длительные проекты. Они сперва долго присматриваются к будущему деловому партнеру, знакомятся. Иногда на встречу приезжают всей семьей, таким образом демонстрируя открытость и серьёзность намерений. Они не спешат сразу же принять решение, подписать договор и заключить соглашение. У швейцарцев этот процесс занимает некоторое время, потому как настроены они (как я уже говорила выше) на пролонгацию договорных отношений. Их мало интересуют краткосрочные проекты с быстрым выхлопом. Надежность партнера – очень важный фактор. Сперва следует выстроить отношения. И это также важно понимать при работе с клиентами из Швеции. Им не нужно, чтобы результат терапии был уже после пяти или даже десяти сессий. Они сочтут такой вот подход ненадежным. Поэтому с такими клиентами выстраиваем отношения и в терапии идем по силе, настраиваясь на долговременные отношения. Транскультуральный подход сработал и в этом случае.

Также обращаю внимание на то, что к способности “честность” у швейцарцев особое отношение. И это очень важно учитывать при работе с клиентами. Основная концепция такая: “Я хочу спать спокойно, зная, что моя совесть абсолютно честна”. А также в особенностях – решать задачи идеально,

доводя их до конца и принимать на себя 100% ответственность за результат. И делать даже больше, чем требуется. Но так им спокойнее и совесть совершенно чиста. Также особое отношение к институту брака и равноправию полов. Неторопливость и обстоятельность во всем – жизненное кредо. И, конечно же, консервативность. Все, что им знакомо – уже проверено, значит, меньше шансов ошибиться.

Эти знания помогли мне при работе с клиенткой, которая не только находится в разводе с супругом, но и выплачивает ему алименты. То есть равноправие полов здесь — не декларативное, а узаконенное. Возможно, в славянском менталитете трудно представить себе работающую женщину с двумя детьми, которая выплачивает алименты мужу-бездельнику. В Швейцарии же, это не распространено, но такое тоже может быть. И моя клиентка, несмотря на свою врожденную честность и законопослушность страдала от создавшейся ситуации и, опять же, внутреннего конфликта. Честность и законопослушность против несправедливости. При внешней сдержанности клубок ярости и боли внутри. Но быть в “сдержанности” и “улыбчивости” – это норма для швейцарцев, именно поэтому огонь внутри особенно болюч. И работать с этим огнем следует ох как деликатно.

Кроме того, следует учитывать, что свобода и самооценность личности – это ключевые моменты в формировании швейцарского самосознания. И это не пустые слова, а норма: я уважаю твою свободу, а ты мою. Для славянского менталитета, основанного на ритуалах и приоритетах группы – труднопонимаемая особенность мировосприятия. Но на знаниях этих приоритетов основывается также работа с клиентами из этой страны.

Особенности транскультурального подхода с австралийцами ярко показывает мой личный случай, произошедший со мной в одном из бассейнов Мельбурна. Я люблю приходить в бассейн в то время, когда утренний поток людей уже схлынул, а обеденный ещё не пришел. Поэтому плаваю в совершенно пустом бассейне. Так было и в этот раз. Я

спокойно плаваю по средней дорожке. Слышу, что “смотрящий” кому-то свистит. Причем громко и настойчиво. Оказалось, что этот сигнал был для меня. “Мадам, вы плаваете в медленном темпе на дорожке, предназначенной для плавания в среднем темпе. Перейдите, пожалуйста, на свою дорожку”. Там действительно дорожки для удобства посетителей разграничены на три темпа плавания. Но пустой бассейн. По моему мнению, в пустом бассейне все равно, на какой дорожке ты плаваешь и в каком темпе. Но не для мега-законопослушных австралийцев. Для них соблюдение всех прописанных норм досконально – образ жизни. У них внутри прописано все можно и нельзя. И так во всех аспектах жизни. И это *positum*-данность. Хотя моя бунтарская и свободолюбивая славянская душа долго не могла этого принять. Все прописано – думать не надо. Но, в школе есть негласное правило: как ребенок учится и усваивает материал – совершенно неважно. Главное, чтобы он был “happy”. И еще миллион вводных из которых складывается менталитет австралийцев. Знание этих особенностей помогают мне быть максимально эффективной при работе с клиентами из Австралии.

Америка – многонациональная страна. И алгоритмы работы с американцами каждый раз разные. В данном случае работает не просто транскультуральный подход, а и дифференцированный. На первых этапах работы с клиентами из Америки я была инопланетянкой. Или же скорее, они были для меня людьми с другой планеты. Мой опыт показал, что с американцами важно досконально пройти первое интервью. Спрашивайте, спрашивайте и спрашивайте. Задавайте максимальное число уточняющих вопросов. Нужно понять, о чем клиент говорит на самом деле. Если вы хоть на какой-то процент не уверены, правильно ли вы поняли ту или иную фразу, то лучше уточнить: “Правильно ли я тебя поняла, ты считаешь, что именно твоя девушка виновата в том, что твоя успеваемость в университете резко упала и поэтому ты чувствуешь себя глубоко несчастным человеком?” Да-да,

именно так, понять, что на самом деле несет этот месседж. Какова связь, что болит у клиента и почему.

Не ждите, что американские клиенты будут тщательно вести дневник самонаблюдения и работать. Какой-то особый дух превосходства над другими, записанный глубоко в подсознании, не всегда помогает им в работе над внутренними задачами. Но каждая задача имеет свое решение. В этом и проявляется профессионализм психотерапевта.

Каждая страна, как маленькая отдельная планета со своими законами и укладом жизни. Знание этих законов помогает нам профессионально помогать людям из самых разных уголков земли. Ведь у нас есть в руках инструмент, который объединяет нас всех –метод позитивной психотерапии. Любить и Знать. Метод, в основе которого лежит уверенность в неисчерпаемых глубинных возможностях каждой личности, в способности продемонстрировать эти качества миру, а также ключ к удовлетворенности – реализация персонального жизненного предназначения.

*Долинская Катерина*

психолог, психотерапевт в методе позитивной психотерапии

Н. Пезешкиана, тренер УИПП и WAPP (г. Чернигов)

[kateryna@dolynska.com](mailto:kateryna@dolynska.com)

**ТЕХНИКА «10 РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ»  
В РАМКАХ КРОСС-КУЛЬТУРНОГО ПОДХОДА**

При обращении клиента к консультанту или психотерапевту можно заметить, что клиент придает ситуации особое значение, которое его и травмирует. То есть нас не травмирует сама ситуация. Нас травмирует то значение, которое мы придаем этой ситуации. Клиент может часто, привычным ему способом, приписывать разным ситуациям именно такие значения, которые его будут травмировать. Примеры: он все время опаздывает на встречи, значит, он меня не любит; моя подруга давно мне не звонила, наверное, я сделала что-то плохое и она

обиделась на меня; если я буду первым писать письмо или звонить по телефону, люди отвернутся от меня, так как я буду мешать им и покажусь им навязчивым.

Конечно клиент, чаще всего, приписывает то или иное значение ситуации согласно своему базовому конфликту. То есть согласно тем убеждения про себя, других людей или мир, которые он приобрел благодаря своему опыту в детстве.

Кросскультурный подход в позитивной психотерапии призван показать относительность и разнообразность значений, которые мы приписываем, тем или иным событиям в жизни. Что позволяет клиенту оторваться от жалобы, расширить свое видение ситуации, и как следствие изменить и преодолеть травмирующие факторы.

Кроме классических вопросов в технике кросскультурного подхода мы бы хотели предложить еще одну технику, которая помогает осознать ту часть, которую клиент приписывает ситуации, отделив внутреннюю реальность от внешней. Техника называется “10 разных людей” (автор Morty Lefkoe).

Мы познакомили с этой техникой на одном из выступлений Morty Lefkoe на он-лайн конференции, которая проходила несколько лет назад. Автор написал книгу “Re-Create Your Life”, которая, к сожалению, еще не переведена на русский язык. В этой книге автор рассказывает про технику изменения убеждений (книгу можно купить на [www.amazon.com](http://www.amazon.com)).

Последовательность вопросов техники: вспомни ситуацию, которая вызвала у тебя неприятные чувства; какое чувство ты испытал тогда; какое значение придавал этой ситуации; если бы с тобой в этот момент сидело рядом 10 разных людей (ребенок, китаец, мусульманин, старик, монах и так далее) какое значение придали бы они?

Мы считаем, что эта техника “10 разных людей” отлично подходит для работы в русле кросскультурного подхода и расширяет его возможности (ссылка на первоисточник [www.mortylefkoe.com](http://www.mortylefkoe.com)).

**Толмачевская Виктория**

клинический психолог, член УСП, психолог-волонтер  
медицинского центра “Vi-ta” (г. Одесса)  
[tolmachevska@gmail.com](mailto:tolmachevska@gmail.com)

## **ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНЫЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С ЗАВИСИМЫМИ ЛИЧНОСТЯМИ**

*Здоровый человек не тот, кто свободен от проблем,  
а тот, кто умеет обращаться с ними*  
Н. Пезешкиан

Динамика развития современного мира увеличивается в геометрической прогрессии. Но несмотря на промышленный и информационный прогресс, которого достигло человечество, сферы духовности, ценностей все еще нуждаются в развитии. Возможно это пережитки и отголоски военного времени и не так давно ушедшего индустриального общества. Людей с ранних лет обучали что и как делать для того чтобы выжить, как действовать в определенных ситуациях и справляться с проблемами, но не считали нужным научить как быть собой, как распознавать и что делать с чувствами и эмоциями, потому что проявления чувств – ошибочно принимали за слабости.

Если человек в попытках проявить свои чувства, не получает положительной реакции от окружающих – он все больше закрывается, чтобы хоть как-то сохранить свой внутренний чувствительный мир. Он пытается найти всевозможные способы замещения чувств, и одним из вариантов является удовлетворение потребностей. При таком перекосе в способе переработки, оннивелирует одну из самых важных частей своей жизни.

Психосоциальная поддержка очень важна для людей, и тем не менее при взаимодействии, часто ранят друг друга. Из-за невозможности правильно перерабатывать возникающие чувства и конфликты начинают появляться тревога и напряжение, психосоматические и психические заболевания. И когда они начинают осознавать, что уже просто невыносимо

тяжело – каждый выбирает как дальше жить. И если обобщить данные, то можно выделить два пути: конструктивный и деструктивный.

Конструктивный – когда люди ищут понимания и осознания, прощения и принятия, взаимодействия и пытаются улучшить качество своей жизни. Безусловно этот путь сложнее и имеет много препятствий – но, если его пройти и результат действительно положительный.

Деструктивный – когда погрязают в проблемах, закрывая на них глаза, когда обвиняют весь мир в своих проблемах и промахах, вместо того, чтобы взять ответственность за свою жизнь на себя. И этот путь может быть легок, но он разрушителен – ведь происходит деградация личности и переход от ценностей к потребностям. И если на проблемы закрывать глаза – они не исчезают и не решаются, они накапливаются и начинают влиять на качество жизни.

Выбор деструктивных методов взаимодействия с миром, перекося в смыслах и ценностях, часто приводит к зависимому поведению. Это может быть любой вид зависимости, потому что не важно, что это будет: вещество, еда или человек – результат один, если человеку настолько больно и невыносимо находиться самим с собой, взаимодействовать с миром – он ищет любой доступный ему метод анестезировать (хотя и временно) это состояние, чтобы выжить в своих сложных чувствах.

Безусловно, существуют и другие факторы возникновения зависимого поведения: наследственность и травмы детства, семейные концепции и характерологические особенности. В данной работе исследуются не факторы возникновения зависимости, а способы работы с клиентами, у которых уже она сформировалась, особенности в сопровождении таких клиентов и как транскультуральный подход во всем этом является незаменимым помощником.

Зависимое поведение – это уход от реальности, это неспособность адекватно реагировать на возникающие конфликтные ситуации и конструктивно их перерабатывать. Соответственно зависимая личность имеет ряд психологических



особенностей, а именно: низкая стрессоустойчивость, эгоцентризм, алекситимия, ригидность. Это инфантильная личность, в системе которой доминирует позиция Ребенок (бессознательное, стремления, неосознанные желание и т.д.) [1, с.14].

Особенностью работы с зависимыми клиентами является то, что большую часть времени нужно посвятить изучению и коррекции ценностно – смысловой ориентации. Потому что происходит искажение в таких основных сферах как свобода, духовность, жизнь и смерть. Очень часто такие клиенты живут в прошлом или в фантазиях, искажают смысл всего происходящего. С экзистенциальной точки зрения можно говорить о потере возможности выбора в своей жизни, потере своей свободной воли, а, значит, сведению своей жизни к автоматическим реакциям, недоступным осмыслению.

С учетом того, что зависимые личности склонны к депрессивным состояниям, они легко фрустрируются и имеют низкую стрессоустойчивость – сопровождение таких клиентов должно быть особенно деликатным. Большая часть работы, с такими клиентами, сводится к поиску духовности и восстановления веры (в себя, в семью, в социум, в бога и т.д.).

В такие моменты актуальным является именно транскультуральный подход, так как в нем задействуется образное мышление, что облегчает понимания происходящего и активирует эмоциональную сферу, при этом будучи наименее фрустрирующим и наиболее дающим осознание методом.

Из основных факторов транскультурального подхода, которые помогают в работе с зависимыми личностями можно выделить следующие:

- 1) создание общего поля, где все равны и дружны, где нет осуждения и непринятия, где каждый может быть самим собой;
- 2) выстраивание терапевтических отношений с учетом культурных, религиозных, расовых особенностей и отличий в системах взглядов;
- 3) использование фольклора, народной мудрости, святых писаний для формирования новых ценностей и поиска смыслов

бытия.

Носрат Пезешкиан писал: “С незапамятных времен люди использовали истории как средство воспитательного воздействия. С их помощью в сознании людей закреплялись нравственные ценности, моральные устои, правила поведения” [2, с.16]. Именно благодаря этому транскультуральный подход считается одним из самых подходящих и ресурсных в работе с зависимыми личностями.

### **Литература**

1. Берн Э. Игры в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – М.: Эксмо, 2012. – 575 с.
2. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия: Пер. с нем. / Общ. ред. А.В. Брушлинского и А.З. Шапиро, предисл. А.В. Брушлинского, коммент. А.З. Шапиро. – М.: Прогресс, 1992. – 240 с.

## **ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ В ОСВІТІ, МЕДИЦИНІ, РОБОТІ З ПЕРСОНАЛОМ, СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ ТА ІНШИХ СФЕРАХ**

*Вишневская Дария*

бакалавр ОНУ ім. Мечникова, прикитууючий психолог

### **ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНАЯ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МОРЯКОВ ПОСЛЕ РЕЙСА**

Любая профессия откладывает отпечаток на жизнь своего специалиста. Моряк – одна из тех специальностей, которая характеризуется условием повышенной опасности как физиологической, так и психологической.

Особенно острой проблемой для психологического здоровья моряков является адаптация человека к новым условиям среды, как физическим, так и психологическим – в виде новых людей, которые окружают, нового уклада жизни и т.д.

Находясь длительное время в море, человек испытывает тоску не только по родине, но и по суше, привычному образу жизни. Морская ностальгия является одним из источников психоэмоционального напряжения моряков.

Уходя в рейс и приходя домой, моряк сталкивается с макротравмами. А постоянное пребывание в состоянии неопределённости, связанное с неизвестностью последующих событий на судне, может формировать у него микротравмы. К ним также могут приводить дискомфортные взаимоотношения с коллективом, отсутствие благоприятных жилищных условий, ограничения в еде, воде, информации и т.д. Всё это может привести к критическому превышению пороговой степени сопротивляемости стрессу (Холмс и Рейх) [3].

Мы провели исследование, в ходе которого выяснили, как реализуются все сферы жизни моряков в рамках системы баланса. В исследовании приняло участие 25 моряков рядового

и офицерского составов. Мы использовали в качестве основного метода – наблюдение, а в качестве дополнительных – беседу и опросники: “САН”, “Шкала психологического благополучия Рифф”. Нами было выявлено, что менее удовлетворённой сферой жизни у моряков оказывается сфера “Будущее/смыслы”, из-за чего многие моряки часто злоупотребляют алкоголем, как в рейсовые, так и в межрейсовые периоды.

Ряд серьезных морских инцидентов напрямую связаны именно с употреблением алкоголя и психотропных веществ. Эти факторы могут провоцировать невроты и трудности в обеспечении нормального функционирования центральной нервной системы специалистов данной профессии [4].

Ещё одной важной проблемой в адаптации моряков является различные требования по отношению к проявлению первичных и вторичных способностей [2]. В условиях рейсов от моряка чаще требуется проявление таких вторичных способностей как: ответственность, точность, усердие, вежливость, аккуратность, чистоплотность, послушание и т.д. [1]. Это может приводить к депривации первичных способностей, что также может оказывать стресс на психику моряка.

Транскультуральная позитивная психотерапия и консультирование предлагают разнообразные способы оказания психологической помощи морякам в период пострейсовой адаптации. А благодаря принципу “самопомощь” у моряка появляются ресурсы и инструменты для более конструктивного прохождения адаптационного периода.

Важно понимать, что рейсовые периоды несут не только сплошные ограничения для развития моряка, но также могут и расширять спектр его концепций. Это происходит благодаря достаточно длительному взаимодействию с концепциями других людей, которые находятся с ним на судне. Также в данных условиях формируется специфическая корпоративная культура, которая может способствовать поиску новых ролевых паттернов взаимодействия с социальной средой [4].

Одними из задач, которые стояли перед нами в работе с

моряками, являлись рефлексія способностей моряков, как в условиях рейсов, так и межрейсовых периодах, а также поиск конструктивных способов реализации себя в тех сферах, которые являются ограниченными во время рейсов.

Жизнь моряков условно можно разделить на два периода: тот, который они проводят в море, и тот во время которого они находятся дома. Они крайне различны между собой, что также подтверждается специфическим сленгом, свойственным морякам на судне. Поэтому очень важно помочь моряку приблизиться к той “золотой” середине внутри него, которая позволит ему сделать периоды адаптации наиболее гибкими и комфортными.

### Литература

1. Митракова О.К. Профессионально важные качества личности судоводителя по данным экспертной оценки // Научные труды Дальрыбвтуза. 2007. Том 19
2. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов. – СПб.: Речь, 2001.
3. Пезешкиан Х., Воронов М. Введение в позитивную психологию и психотерапию. – Харьков: 2003. – 66 с.
4. Стрелкова О.В. Психологические аспекты профессиональной деятельности моряков // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. – 2010. – №5.

**Ковалишин Ирина**

психолог ГОЛ “Хоспіс” (м. Тернопіль)

[iruna.kv@gmail.com](mailto:iruna.kv@gmail.com)

## ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ТЕРМІНАЛЬНО ХВОРИМИ

*Життя одне, хто стане  
сумніватись.  
Людині в нім як дереву пості,  
І треба, щоб коли настане  
вечір  
То вистарчало думці густоти.*

*А дні летять, неначе птахи в  
випій.  
Бувач в них і гоя і біди.  
І тільки той хто в Бога щиро  
вітить.  
Не остудить душу в зимні*

*вечори  
І я завжди по справжньому  
хотів би,*

*Яких би бід і горя не було.  
Щоб моя душа не обміліла,  
Як усіма забуте джерело.*

*Довбуш Я. В.*

*(Вірш належить хворому, який перебуває у Хоспісі)*

Кожен рік ми проживаємо і отримуємо неоціненний досвід від кількості різних подій у нашому житті. Під нестримним потоком нам спотикаються найрізноманітніші події, які нас трансформують, роблять нас іншими. Іноді життя тече тихо і спокійно, іноді нагадує біг з непереборними перешкодами.

В нашому житті рано чи пізно, всі ми зустрічаємося з смертю близьких, але, всі ми по-різному вчимося справлятися з відчуттями, які нас окутують і конфліктами які ми відчуваємо. Звичайно дуже сильно залежить відношення людини до помираючого, чим ближча людина, тим більше відчуття горя.

В нашому житті з труднощами ми справляємося по різному, це в свою чергу залежить від концепцій, світогляду, життєвої філософії, етики, моралі і в більшій степені, від релігійних цінностей, які ми пізнали [3, с.16].

Одна пацієнтка говорить: “що всі доживають до старості, правда кожен по своєму”. В житті ми надзвичайно різні, але як пише Н. Пезешкіан: “Що спільного у всіх людей? Чим вони відрізняються?”. Справді так, ми різні в своїх поглядах, переконаннях, але завжди існує схожість, коли радісно ми радіємо, коли труднощі і горе, ми сумуємо, у всіх існують свої страхи і вони найрізноманітніші, один з них страх смерті в більшій чи меншій мірі.

На думку Ірвіна Ялома, смерть – це наша доля. Бажання жити і страх зникнути будуть з нами завжди, цей страх інстинктивний, він вбудований в нас на клітинному рівні і відчутно впливає на наше життя [6].

Особистий досвід втрат і випадків смерті, має велике значення у житті, тому надзвичайно важливо в житті пропрацьовувати свою тугу, смуток за близькою людиною. Якою сильною людиною ви б не були, все ж при втраті близької людини, тебе охоплює глибокий відчай і туга, безсилля.

Н. Пезешкіан описує: “Коли був з своїми друзями на пікніку, відбулося дещо дивне. Перший раз в житті в нього було щось схоже на паранормальне переживання... Раптом вдарила в голову думка: «Мені терміново потрібно додому!» Було таке відчуття, ніби мені ножом пронизали серце... Асоціації різного роду нахлинули на мене. Я закричав: «Мені терміново потрібно додому» і побіг. Вдома дізнався, що померла мама”.

Саме пригадуються свої відчуття при втраті близьких, все тіло було, як під високою напругою, емоції переповнювали бігти, відчуття “ніби земля тікає з під ніг”.

Іноді в нас появляються відчуття, які важко пояснити, ми їх пов’язуємо з відчуттям інтуїції.

Інтуїція – то, що поети називають мовою серця, чи натхнення; на мові релігії називається осяянням, а в психології відомо як інтуїція або інтуїтивне судження. Інтуїція зв’язана з психологічними механізмами сновидіння і уявлень – процесів, які також можуть представляти собою форми переробки проблем і конфліктів [3, с.129].

В. Франкл пише що, “упертість духу” – це його власна формула. Дух упертий всупереч стражданням, яке може відчуті тіло, всупереч розладу, яке може відчувати душа. Позитивна психотерапія розглядає людину у комплексі: тіло, душа і дух.

Саме робота яка спотикнулася в моєму житті, дозволила на власному, маленькому досвіді, зрозуміти, відчуті важливі речі у моєму житті і торкнутися до них, відчуті шлях останньої прямої до “воріт смерті”.

Озираючись у минуле, вивчаючи стародавні культури і народи, ми виявляємо, що смерть завжди була для людини огидною - і, схоже, залишиться такою в майбутньому [1].

Кожна культура по-різному відноситься до смерті і трауру. Антропологи виявили, що навіть у самих примітивних народів відношення до смерті було набагато більше складним, чим це прийнято вважати. Це пояснює різні поведінкові підходи до хвороби і смерті на Сході і на Заході [3, с.19].

Наскільки можуть відрізнятись люди між собою, наскільки по-різному вони можуть реагувати, коли дізнаються, що час їх

життя наглядно обмежено. Деякі можуть цілком справлятися з наступаючим відчуттям страху, ярості і депресії. Вони можуть зі своїм внутрішнім спокоєм прожити свої останні дні і тижні. Інші нездатні справитися з цим [3].

Інформація переплітається з дослідженнями інших вчених, які досліджували смерть, вмирання.

Елізабет Кюблер-Росс в своїй книзі описує, що хворі сприймають інформацію по-різному, в залежності від складу характеру і способу життя. Пацієнти, для яких заперечення є основною формою захисту, користуються ним набагато частіше за інших. З іншого боку, ті, хто в минулому звик відкрито зустрічати важкі обставини, зазвичай поводить себе так само і по відношенню до загрози смерті [1].

Вислови пацієнтів: “Що буде, те й буде, така моя доля”, “Нема свого – чужого не чекай”, “Всі повмираємо, головне не мучитися”, “Бог терпів і нам велів”, “Добре жартувати, аби не хорувати” тощо.

Спостерігаю, як пацієнти використовують механізми захисту, з одної сторони розуміють, що хворі, з іншого заперечують говорять: “ну в житті бувають помилки, можливо і на рахунок мого діагнозу помилилися, я і краще почала почуватися”.

Носсрат Пезешкіан у Позитивній психотерапії розглядає чотири якості життя і чотири форми переробки конфліктів, виділяє чотири основні форми страхів і депресій, які можуть приводити до чотирьох механізмів втечі (в хворобу, в роботу, в самотність, в фантазії).

Чотири форми переробки конфлікту:

Тіло: психосоматичні порушення, хвороби, страхи.

Діяльність: завантаженість роботою, втома, страх невдачі.

Контакти: соціальна ізоляція, соціальні страхи, сором’язливість, депресія.

Фантазії: надія – безнадійність, подавлені здібності уявлень, безпорадність і страхи.

Основні форми страхів: екзистенціальні страхи і безнадійність, соціальні страхи і депресії, страх невдачі і стрес,



вітальний страх і форми ризику.

Згідно чотирьом якостям життя страх смерті має чотири виміри:

- страх болі і страждання;
- страх від втрати професії і самостійності;
- страх від розставання з любимими людьми, зв'язаний зі страхом бути тягарем сім'ї і її членам;
- страх перед власним майбутнім [3, с.18].

На думку Елізабет Кюблер-Росс бесіди показали, що всі без винятку пацієнти залишали собі шанс на порятунок і жоден з них не стверджував, що остаточно втратив бажання жити [1].

Проводивши бесіди з хворими, важливо слухати себе, приймати дану ситуацію, бути готовою до різної теми розмови. Пригадується декілька випадків, коли з пацієнткою пізнім вечором розмовляла і вона декілька раз просила посидіти ще трошки. Було пізно, я спішила додому, але трошки залишилася поговорити. Коли наступного дня прийшла на роботу була глибоко вражена тим, що вона померла. Інша ситуація, старша жінка, вона не завжди багато розмовляла, але цього дня попросила присісти поговорити, цього разу я не спішила і затрималася довше, вдалося поговорити, при розмові використовую балансну модель, допомагає простежити, яку сферу переповнюють страхи. Наступного разу, як прийшла на роботу, також дізналася, що хвора померла.

“Прошу вас, сідайте”, це означає: “Зараз!”, Адже завтра може бути вже пізно, про це наголошує Кюблер-Росс[1].

В більш тривалій терапії хворих важливо використовувати п'ятикрокову модель Позитивної психотерапії:

Дистанціювання – дозволяє віддалитися від свого стану, захворювання. Важливо застосовувати техніки: метафор, притч, позитивної ре-інтерпретації, малювання своїх страхів, почуттів, робота з тілесними відчуттями, використання творчого підходу. Це дозволяє переключити їхню увагу, розповісти про свій біль, адже як кажуть “розділене горе, півгоря”. Інколи важлива просто присутність, це їх заспокоює.

Інвентаризація – дослідження сфер переробки конфліктів,

три стадії взаємодії (прив'язаність, диференціація, відділення).

Дослідження Актуальних здібностей, які формуються в процесі індивідуального розвитку особистості. Що допомагає справлятися з труднощами, щоб допомогло справлятися, на що надіються?

В роботі довелося чути висловлювання, про небажання жити, але їхні погляди не співпадали з даним становищем в якому вони знаходилися. Від неможливості справитися з даною ситуацією, від внутрішнього напруження втрачався сенс їхнього життя.

Ситуативне підбадьорення – на цій стадії підтримка сильних сторін, акцент і пошук важливих зроблених справ, подій, це додає відчуття більш задоволеності життям. Використання транскультурного підходу.

Вербалізація – розуміти відповідальність за своє життя, метафори, техніки відреагування, переважно арт-терапевтичні, використання творчості.

Розширення цілей – що важливо, зробити, сказати на даний момент, що допоможе зробити це.

Н. Пезешкіан виділяє чотири реакції на горе, чотири способи переробки конфлікту, які перетікають одна в другу.

1. Фаза заперечення. Смертельно хворі заперечують тяжкість захворювання.

2. Лють і злість. Чому я?

3. Замкнутість і почуття вини. Розвиток депресії.

4. Сильне горе. Туга по речам які зробив, які ні, туга за сім'єю тощо.

Елізабет Кюблер-Росс виділяє п'ять етапів в сприйнятті смерті під час розвитку смертельних захворювань.

Перший етап: заперечення і ізоляція. “Ні, тільки не я, не може бути!” Заперечення найчастіше є тимчасовою формою захисту і незабаром змінюється частковим смиренням.

Другий етап: гнів. “Неправда, зі мною такого трапитися не може”.

Але пізніше, коли людина нарешті розуміє: “Так, помилки немає, це дійсно так”, у нього виникає інша реакція. На щастя

чи на жаль, далеко не всі хворі здатні до самого кінця чіплятися за вигаданий світ, в якому вони залишаються здоровими і щасливими.

Третій етап: торгівля. Третій етап, коли пацієнт намагається домовитися з хворобою, не так добре відомий, але тим не менш дуже корисний для хворого, хоча триває зовсім недовго. Якщо на першому етапі ми не могли відкрито визнати сумні факти, а на другому відчували образу на оточуючих і на Бога, то, можливо, нам вдасться прийти до якоїсь угоди, яка відстрочить неминуче. “Якщо Господь побажав забрати мене звідси і не відгукнувся на моє обурення, то, можливо Він з більшою прихильністю сприйме ласкаві вмовлення”.

Четвертий етап: депресія. Коли приречений пацієнт вже не може заперечувати свою хворобу, коли йому доводиться йти на чергову операцію або госпіталізацію, коли проявляються нові симптоми недуги, а хворий слабшає і втрачає вагу, недбалою посмішкою сумні думки вже не відкинеш. Заціпеніння, дратівливість і образи незабаром змінюються відчуттям величезної втрати. Депресія є засобом, підготовкою до неминучої втрати всього улюбленого і цінного. Не варто пропонувати йому бачити у всьому світлу сторону, адже це, по суті, означає, що він не повинен думати про майбутню смерть. Дозволити йому висловити свою скорботу, він з меншими зусиллями знайде остаточну смиренність.

П'ятий етап: смирення. Хворий перестав оплакувати неминучу втрату улюблених людей і речей і тепер починає розмірковувати про прийдешню смерть з певною часткою спокійного очікування. Хворий відчуває втому і, в більшості випадків, фізичну слабкість. Крім того, у нього з'являється потреба в дрімоті, частому сні через короткі інтервали часу. Звичайно, це вказує на те, що опір почав слабшати, але навіть капітуляція сама по собі – це ще не смиренність.

Воно майже позбавлене почуттів, як ніби біль пішла, боротьба закінчена і настає час “останнього перепочинку перед далекою дорогою”.

Інколи, стоїть питання: “Повідомляти хворому його

діагноз?” Хворий так чи інакше все зрозуміє, натяками стануть зміни у ставленні з боку інших, підкреслена уважність, знижений тон голосу і відведений в сторону погляд. Якщо лікар або член сім’ї не може повідомити хворому правду про його стан, пацієнт буде робити вигляд, ніби нічого не підозрює. Він дуже зрадіє зустрічі з людиною, яка готова його вислухати, але ні до чого не примушує, дозволяючи хворому прикриватися своїми щитами до тих пір, поки він сам того хоче [1].

В нашому житті знати і відчувати – різні речі. Наше життя складається з наших уявлень про нього, те, що важливо і має місце в нашому житті, коли ж трапляється горе, смерть близької людини, важка хвороба, ми відчуваємо глибоку тугу, розпач, безсилля. Інші речі відсуваються на задній план.

Важливо, щоб у цей період часу знаходилася людина, яка б підтримала, побула поруч. Професійна допомога у таких ситуаціях не менш важлива.

У даній темі висвітлено ефективне застосування методів і технік Позитивної психотерапії у роботі з термінально хворими. Кажуть, “ситий голодного не зрозуміє”, напевно так, адже прожити - отримати досвід, “коштує дорого, але самий кращий вчитель”.

### Література

1. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. – М.: «София», 2001.
2. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция. – Харьков: Гуманитарный Центр, 2007.
3. Носсрат П. Все хотят на небо, но никто не хочет умирать // Позитум – Україна. – 2013. – № 5.
4. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт – М.: Март, 1996. – 336 с.
5. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти. – М.: Эксмо, 2009. – 352 с.
6. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия – М.: Класс, 1999.

*Луценко Елена*

базовый тренер Всемирной ассоциации позитивной  
и транскультурной психотерапии, психотерапевт (г.Харьков)  
[vedara@i.ua](mailto:vedara@i.ua)

## **ОСТОРОЖНО, ПСИХОВАМПИРЫ!**

**Постановка проблемы.** Наша жизнь насыщена всевозможными социальными контактами и общением. Каждый день мы взаимодействуем с людьми в разных сферах: в кругу семьи, на работе или учебе, с друзьями или знакомыми. Это могут быть контакты как с хорошо знакомыми людьми, с которыми уже сложились длительные отношения, так и с людьми, с которыми может быть краткосрочное взаимодействие. Общение – одна из потребностей человека. И от того как эта потребность в жизни реализуется, зависит психологическое состояние. От того какое качество контактов есть в нашей жизни зависит и наше настроение, и наше физическое состояние, иногда наша самооценка и уверенность, желание достигать чего-то или наоборот спрятаться ото всех. В жизни мы можем встречать разных людей с разной энергетикой, при контакте с одними – нам легко и мы чувствуем прилив сил, при взаимодействии с другими – можем чувствовать себя опустошенными, “разбитыми”, уставшими. Последнюю категорию людей Х. Пезешкиан назвал “психовампирями”.

**Цели тезисов** – изложить, кого Х. Пезешкиан относит к психовампирям, какие типы психовампиров есть, и как можно строить с ними коммуникацию, опираясь на позитив-подход.

**Изложение основного материала.** В зависимости от того, какая жизненная позиция сформировалась у человека в результате его жизненного опыта, и какие стратегии общения он выбрал под воздействием наших “жизненных обстоятельств”, у каждого индивида формировался определенный стиль взаимодействия с другими людьми.

Можно выделить 2 категории людей после общения, с которыми:

- у нас добавляється енергії, сил і в теле – легкість;
- самопочувство ухудшається, відчувається вичерпання сил, опустошення.

Цей ефект проаналізував, описав і запропонував систему роботи з проблемою втрати енергії Хамід Пезешкіан і Конні Фойгт [1]. Ввів поняття для людей, які віднімають енергію. Такими людьми він назвав – “психовампірами”.

Ці люди також можуть бути прекрасними маніпуляторами, після спілкування з якими буде спостерігатися і втрата внутрішньої енергії і почуття використаності, провини. Важливо знати, що люди, крадущі енергію, будуть доводити нас до емоційного стресу.

Складність ситуації при контакті з психовампіром полягає в тому, що психовампіри легко знаходять “рани” і слабкі місця “жертв”, т.к. вони компенсують свої психологічні дефіцити за рахунок інших.

Як це ні парадоксально, психовампіри майже завжди знаходяться в нашому безпосередньому оточенні. Вони дуже близькі до світу почуттів своїх жертв, в якості або безпосереднього начальника, або підпорядкованого або клієнта, або члена родини або друга. Цим і пояснюється той факт, що вони так швидко знаходять доступ до серця і до слабких місць “жертви” [1].

Автори виділяють 12 типів психовампірів [1]: вампір “Да, ні...””; вампір, який розставляє пастки; вампір-консерватор; депресивний психовампір; ігноруючий вампір; вампір-“холодне серце”; ввічливий вампір; гімалайський вампір; вампір-експерт; вампір “Волк в овчій шкурі”; вампір, який всюди носить свій ніс; вампір “Це був не я”.

Зчасту в нашому житті ми не можемо уникнути спілкування з психовампірами, але точно в наших силах знайти безпечні способи комунікації з ними. Для цього ми можемо в якості самопомічі використовувати позитивний підхід [2]. Крім того, те, що нас в стосунках з психовампіром роздриває, віднімає енергію, призводить до конфліктів, ми можемо знаходити і другу сторону, чим такі стосунки корисні для нас, чому нас

обучаючи на какие важные моменты в нас самих обращают внимание. Психовампир помогает нам осознать наши слабости, несовершенство, наши сомнения и подавленные желания.

Ощущение недостаточной самооценки часто бывает причиной того, что человек становится жертвой психовампир-манипулятора.

**Выводы.** Важно понимать, что психовампир – это триггер, который запускает определенные механизмы нашего поведения и может указывать на неосознаваемый внутренний конфликт. Нам необходимо быть внимательными к качеству отношений в жизни, уметь вовремя распознать деструктивные, разрушающие нас отношения с психовампиром и уметь строить безопасную коммуникацию с данной категорией людей, понимая, что психовампир – это на самом деле наш помощник, помогающий увидеть слабые места и заняться своим саморазвитием.

### **Литература**

1. Пезешкиан Х., Фойгт К. Психовампир. О позитивном общении с теми, кто крадет у нас энергию. – М.: Академический проект, 2011. – 124с.
2. Пезешкиан Н. Семейная позитивная психотерапия. – М.: Изд-во Март, 1996. – 336с.

### ***Малиновская Оксана***

к.мед.н., врач-эндокринолог высшей категории Национального военно-медицинского клинического центра “ГВКГ” (г.Киев)

[oksama72@yandex.ua](mailto:oksama72@yandex.ua)

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В РАБОТЕ ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА СТАЦИОНАРА**

Одной из крупнейших проблем человечества сегодня является прогрессирующая пандемия сахарного диабета (СД), которая, согласно данным Всемирной федерации диабета (IDF), отмечается во всех странах мира (IDF Diabetes Atlas, Seventh edition. – 2016). По данным IDF, в настоящее время СД болеет

415 млн. человек, т.е. каждый одиннадцатый человек нашей планеты. По прогнозам эпидемиологов, в 2014 году СД будут страдать 642 млн., т.е. каждый десятый человек [1].

Как известно, при СД, как ни при каком другом заболевании, в лечении и профилактике на первое место выходит концепция самостоятельного контроля. Поскольку СД – это не только болезнь, но и образ жизни, врач может направлять и информировать пациента. А пользоваться этой информацией, внедрять ее в свою жизнь, улучшать качество жизни – это уже дело самого пациента.

Я – врач-эндокринолог стационара. Работаю в Национальном военно-медицинском клиническом центре “ГВКГ”. Благодаря совместному проекту датской компании Ново-Нордиск и Украинского Института Позитивной психотерапии (в лице Елены Сакало и Юрия Кравченко), несколько лет назад я начала обучение в методе позитивной психотерапии. И на сегодняшний день стараюсь интегрировать опыт позитивной психотерапии в практику официальной медицины (а, именно, в эндокринологию). У врача в государственном учреждении (особенно в военном) на практике очень ограничено время на общение с пациентами. В основном, его занимает решение клинических ситуаций, ведение тяжелых стационарных пациентов, консультативная работа, медицинская документация.

Специфика моей работы в том, что в течении 10-12 дней у меня есть возможность практически ежедневно видеться с определенным пациентом (с момента его поступления и до выписки). Но, с другой стороны, на полноценную психотерапевтическую работу времени и возможностей нет. И всё же некоторые подходы я успешно интегрировала в свою практику. Вот этим опытом хочу поделиться, потому что думаю, что этот опыт будет полезен и врачам других специализаций.

Итак,

1. Любое знакомство с пациентом, как обычно, начинается с жалоб. Вопрос: “А есть ли у вас надежда, что все это можно изменить? На чем основана эта надежда?” – это хороший



вопрос. Он достаточно быстро переводит пациента в ресурсное состояние [4].

2. *“Бросать курить? Нет ничего проще. Я это делал раз пятьдесят” (Марк Твен)*. Каждый из нас готов раз-другой сделать что-нибудь для своего здоровья, но постоянное ведение здорового образа жизни, по мнению большинства, требует непомерных усилий. К сожалению, результаты диеты и физических нагрузок становятся заметными далеко не сразу, и энтузиазм быстро истощается в ежедневной борьбе с собой. Ведь теоретические представления о здоровье – недостаточный мотив для ежедневных усилий [2].

Использую четыре этапа перевода желаний в действия:

а) определить цель. Хорошие вопросы: “Что вы готовы делать сами для своего здоровья? Насколько вы хотите быть здоровым?”;

б) тактика “шаг за шагом”, а не “всё или ничего”;

в) контролировать стимулы. Наше поведение зависит от множества внешних факторов. Важно отследить их и соотносить со своими планами и желаниями. И если пахнет очень вкусно Макдональдсом – то, в конце концов, зайти, купить что-то маленькое, и съесть половинку. И похвалить себя. При этом понять, где были внешние факторы, а где внутренние. Надо получить от себя ответ на такие вопросы: “А что в этот момент на самом деле хотел я? И что я сделаю в следующий раз?”;

г) поощрять свои усилия и достижения по пути к здоровому образу жизни разумной альтернативой. Например, пообещать себе, что за каждую неделю ежедневных физических упражнений или за месяц без пирожных я порадую себя посещением концерта, или кинотеатра, или встречей с друзьями, или путешествием, или новой книгой.

3. Обсуждение с пациентом распределение его жизненной энергии по балансной модели (кристалл Пезешкиана). Очень быстро, наглядно и понятно становится, где перекос в жизни, над чем нужно поразмышлять, куда добавить энергии [3]. Думаю попробовать распределить энергию (действий, мыслей, усилий) по таким четырем сферам: болезнь, здоровье, жизнь,

смерть.

4. Самостоятельное отображение пациентом самого себя кругами (где находится болезнь, где здоровье, где жизнь и где я). Это занимает немного времени, но может привести пациента к удивительным открытиям. (Например, почему я в болезни, а жизнь и здоровье маленькими кружочками вдали от меня?) [4].

5. Следующие хорошие вопросы: “Что для меня означает быть здоровым? На кого я себе похож в таком состоянии? Как я могу себя описать?” [4].

Надо сказать, что чем моложе пациент, тем лучше работают подобный метафоры. Возрастные пациенты (примерно старше 50-55 лет) не могут представить, на кого они себе похожи.

6. Когда я начинала работать эндокринологом, в поликлинике на приеме у меня была медсестра, в обязанности которой входило рассказывать пациентам о диете. Вот как это было (скороговоркой): “Сахар, сладкое не есть. Мясо, сыр, колбаса – нежирные сорта. До свидания!” До сих пор не знаю, что человек мог вынести для себя после таких объяснений. Важным открытием для меня стала идея о том, что при рассказе о необходимости соблюдения диеты №9 для диабетиков (ее суть – не употреблять сладкое и жирное) начинать с того, что МОЖНО, а НЕ с того, что НЕЛЬЗЯ. При таком подходе у человека вместо грусти и подавленности по поводу запрета на сладости возникает радостное удивление: “Ого-го! Так это все можно кушать?! Живем!!!”

И еще по поводу соблюдения диеты (очень важный момент в жизни диабетика). Вредные привычки (например, вкусная еда) очень приятны, поэтому тут важна решимость человека делать выбор, не сулящий немедленного удовольствия, и даже предполагающий некоторые лишения. Для людей, выросших в условиях советского строя (а сахарным диабетом 2 типа болеют люди старше 40 лет), понятия выбор, ответственность и свобода применительно к самому себе (а не политики и государства) непривычны и новы. И всё же каким-то новым светом загораются глаза таких людей при понимании того, что это он сам выбирает что-то, и никто его не заставляет! Ценно, когда

человек не просто подчиняется приказаниям доктора, и грустит по поводу запрета на некоторые блюда (и при любом подходящем случае срывается, ест все подряд, и затем неминуемо мучается чувством вины), а делает осознанный выбор, понимая, зачем ему все это нужно. Человек принимает решение: “Я не буду делать это и то. Это моя свобода и мой выбор, и мое решение”. Для того, чтобы человек осознанно пришел к такому выбору, я коротко рассказываю механизм патогенеза сахарного диабета простым языком. И говорю: “Основное Вы знаете. А дальше все зависит только от Вас, Вашей ответственности и Вашего выбора” [2, 3, 4].

И, в конце концов, можно мягко приходиться к диете: не отказываться от ужина, а покушать, а потом поехать на велосипеде.

7. Достаточно часто для того, чтобы объяснить пациенту нужность определенного образа жизни и заставить его что-то делать, врачи-эндокринологи прибегают к страшным рассказам (страшилкам) о том, как отрежут ногу, откажут почки, настанет слепота. Кстати, чаще всего у людей с СД имеет место нозогенная депрессия (комплекс негативных мыслей, связанных непосредственно с болезнью). Отрицательные переживания – очень мощный стимул. Человек начинает “новую жизнь”, тщательно соблюдает все рекомендации [2]. Постепенно отрицательные переживания истощаются. Но вместе с ними истощается и готовность следовать нормам здорового образа жизни, потому что они могут быть только толчком к принятию решения. А подкрепляющим стимулом к долгосрочным усилиям могут быть только положительные эмоции. Например: “Мне плохо, я понял, что это ужасно и больше так жить нельзя – поэтому начну жить иначе. Мне хорошо, я горжусь тем, что сумел изменить свою жизнь, поэтому буду продолжать в том же духе!”

8. Маленький вопрос-информация для пациента касательно ключевого конфликта искренность – вежливость [3]. “А знаете ли Вы, что непроявленная агрессия и злость, которая осталась внутри, разрушает Вас (в том числе поджелудочную железу). И,

накапливаясь, вызывает аутоагрессию и разрушение  $\beta$ -клеток, продуцирующих инсулин?” Некоторых интересующихся пациентов я обучала “Я-сообщениям” для выражения своих чувств и эмоций.

9. Притчи. Особой популярностью пользуются такие притчи. О нагруженном путнике. О крестьянине, который в итоге остался и без коровы, и без глиняного корыта. О собаке, которая лежала на гвозде и скулила. И многие другие [3]. Рассказ историй и притч как-то сближает врача и пациента, немного компенсируя нехватку времени и достаточного пространства.

**Заключение.** Жить комфортно и счастливо даже при наличии такого хронического заболевания, как СД, вполне реально. Внедрение позитивной психотерапии в работу врачей, представляющих официальную медицину, повысит качество жизни пациентов, поможет им лучше себя чувствовать и в физическом и в психологическом плане. И, кроме того, это поможет меньше “выгорать” самим врачам.

### Литература

1. Зак К.П., Попова В.В. Предсказание развития сахарного диабета 1 типа и диагностика его асимптомной фазы с помощью аутоантител к островкам Лангерганса поджелудочной железы у человека задолго до возникновения у него заболевания // Международный эндокринологический журнал. – 2016. – №7 (79). – 11-21.
2. Вэллис М. Что препятствует самостоятельному управлению хроническим заболеванием? // Диабетик. – 2010. – №4. – 16-21.
3. Пезешкиан Н., Захсе Г. Мне ясно, как справиться с диабетом: Пер. с нем. – М.: ООО «Издательство «Уникум Пресс», ЗАО «Арт-Бизнес-Центр», 2003. – 224 с.
4. Конспект лекций по коучингу здоровья (мастер-тренер – Ю.Кравченко) 2012-2016 гг.

*Філюнова Кристина*

магістр психології, позитивний психотерапевт (г. Київ)

[Psy.Filyunova@gmail.com](mailto:Psy.Filyunova@gmail.com)

## **СОПРОВОЖДЕНИЕ КЛИЕНТА В СМЕНЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ИСПОЛЬЗУЯ 5-СТУПЕНЧАТУЮ МОДЕЛЬ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

Изменение в жизни каждого человека сопровождаются трудностями, проверяющими его намерения, то ли это будут изменения всего одной привычки, поведенческой реакции, целой сферы или образа жизни.

Образ жизни является функциональной психологической системой, объединяющие в себе смысловые и потребностно-мотивационные образования, систему индивидуальных идеалов и жизненных ценностей, психологических установок [1, с.44]. При этом выбор иного жизненного подхода мы рассматривает не как вынужденную адаптацию к социальным условиям, а осознанный выбор человека по повышению качества жизни.

Как одну из индивидуальных характеристик при изменении можно взять психическую ригидность. Ригидность представляет собой центральное звено в структуре готовности человека к изменению образа жизни, которая включает также такие личностные ресурсы как мотивы, побуждающие человека к выбору тех иных форм поведения и деятельности, и рефлексия - уровень осознания человеком самого себя как субъекта своего образа жизни [2]. В моей практике клиенты это озвучивали такими фразами: “боюсь сделать первый шаг”, “тяжело начать”, “а если там будет хуже”, “сомневаюсь в правильности своего выбора”, “а если у меня не получится”, “не уверен в себе и своих силах”, “вот бы все раз, и поменялось”, “у меня нет поддержки”, “мои близкие меня не понимают”, “я не могу делать это один”. Исходя из фраз, можем добавить еще такой фактор, как поддержка близких или присутствие союзника на пути к изменениям качества жизни. В наше время стали популярны разные закрытые группы единомышленников в

социальных сетях или мессенджерах, что подтверждает важность такой особенности, как поддержка в формировании новых жизненных установок.

Такой поддержкой может стать и психологическое сопровождение в консультировании, ценность которой проявляется не только в помощи, а и повышение личного ресурса, рефлексии и расширении взглядов. 5-ступенчатая модель Позитивной психотерапии является именно тем инструментом психологического сопровождения.

Рассмотрим каждую ступень подробнее: задачи и функции, а также ценность ее в изменении качества жизни клиента.

Дистанцирование - это первая ступень на пути к изменению, основная задача которой является наблюдение за новыми реакциями, наполнение клиента уверенностью и верой в себя. И оно, наряду с функцией зеркала, должно выполнять еще одну, возможно, более важную, задачу вентилирования [3, с.144].

Ступень “Инвентаризации” – это познание своих особенностей и способностей, помогающих или мешающих в достижении нового качества жизни. Как руководства для проведения наблюдения можно использовать дифференциально-аналитический перечень (ДАП). Он дает возможность системного описания свойств, поведенческих проявлений и способностей, которые играют центральную роль в жизни каждого человека и на любой возрастной ступени [3, с. 144].

“Ситуативное одобрение” – это этап в котором поддерживается позитивное отношение и ценность уже сделанных изменений, а также способностей, что способствуют им. Одобрение должно относиться непосредственно к конкретной ситуации.

“Вербализация” – это прописывание или проговаривание дополнительных условий, которые будут поддерживать клиента на разных этапах обновления. А также готовность к принятию конструктивной критики и возможных неудач в новом образе жизни.

И завершающая ступень – “Расширение целей”. Она затрагивает три сферы человеческой личности: тело,

окружающий мир и время.[3, с.152]

Целью является то, что клиент учится использовать свои неразвитые качества и начинает верить в свои способности [4, с.33].

Говоря о сопровождение в формирования нового качества жизни у клиента, мы имеем в виду осознанный выбор по повышению его, а не формат адаптации к новым окружающим условиям. Трудностями при изменении могут быть: ригидность, отсутствие личностного ресурса, пониженная рефлексия и нехватка поддержки близкого окружения. При сопровождении в консультирование можно использовать 5-ступенчатую модель из позитивной психотерапии, которая помогает пройти все этапы изменении и при этом: повышает саморефлексию, углубляет познание личностных ресурсов и расширяет видение человека.

### Литература

1. Бахон Т.Г. Психологическое основание профилактики и коррекции проблем психического функционирования при изменении образа жизни / Т.Г. Бахон // Сибирский психологический журнал. – 2003. – № 18. – С. 44-47.
2. Ключко Ю.В. Ригидность в структуре готовности к изменению образа жизни: Автореф.дис.... канд.психол. наук. Барнаул, 2002. – 22 с.
3. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Н. Пезешкиан – СПб.: Речь, 2002. – 288 с.
4. Пезешкиан Х. Введение в позитивную психологию и психотерапию / Х. Пезешкиан, М. Воронов. – Харьков: 2003. – 66с.

*Мартинюк Ірина*

к. психол. н., доцент кафедри соціальної роботи та психології  
Національного університету біоресурсів і природокористування  
України (м. Київ)  
[martirene@ukr.net](mailto:martirene@ukr.net)

## **П'ЯТИКРОКОВА МОДЕЛЬ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ВНЗ**

**Постановка проблеми.** Сьогодні вітчизняні вчені єдині в думці про те, що освіта перестає бути коротким відрізком життя людини, а стає його постійним процесом. Це зумовлює важливість формування у студентської молоді готовності до самоосвітньої діяльності, що розглядається нами як стійке психологічне утворення, яке інтегрує особистісні якості, здібності, мотивацію, знання, уміння, навички, необхідні для здійснення цієї діяльності, проявляється як налаштованість до самоосвіти і забезпечує її ефективність (у результаті чого виникає якісно новий стан особистості: нові знання, уміння, навички, нові особистісні якості, нові погляди та переконання) [2].

Аналіз даних пілотажного дослідження готовності студентської молоді до самоосвітньої діяльності (проведеного автором у березні 2017 року) виявив наявність чималого відсотку студентів різних курсів з низьким рівнем розвитку зазначеного утворення, що свідчить про необхідність оновлення традиційних форм організації освітньої діяльності у ВНЗ.

Вбачаємо доцільним упровадження ідеї самопомоги, розробленої Н. Пезешкіаном у контексті психотерапії, в освітній процес ВНЗ з метою розвитку у студентської молоді готовності до самоосвітньої діяльності – готовності самим формувати свою освіту.

**Формулювання цілей тез.** Мета доповіді – показати можливість впровадження п'ятиступеневої моделі позитивної психотерапії (як стратегії розвитку у клієнта готовності до самопомоги) в освітній процес ВНЗ.



**Виклад основного матеріалу.** На наш погляд, п'ятиступенева модель позитивної психотерапії [3] може бути впроваджена в освітній процес ВНЗ таким чином:

- а) як методика викладання дисципліни (в цілому),
- б) як методика викладання окремих тем (лекцій),
- в) як один з етапів практичних занять.

Зокрема, як методика викладання навчальних дисциплін п'ятиступенева модель позитивної психотерапії може реалізовуватись як стратегія [1]:

1) спостереження/дистанціювання – на початку вивчення будь-якої галузі науки студентів варто ознайомити з її проблематикою в цілому, її сенсом, її сильними та слабкими сторонами, станом та особливостями її розвитку у різних країнах;

2) інвентаризація – ознайомлення з досягненнями даної галузі науки в останній час, шляхом отримання нових знань, їх впливом на довколишнє, причини недоліків;

3) ситуативне підбадьорення – акцентуація уваги на тому, що сприяє розвитку даної галузі знання у потрібному руслі;

4) вербалізація – обговорення тих практичних проблем, що ще не вирішені до кінця, але повинні бути розв'язані у найближчий час, перспектив розвитку даної галузі науки відповідно до запитів суспільства;

5) розширення системи цілей – обговорення того, наскільки наявні на даний час у науці знання студентів дають можливість це здійснювати, що варто робити у першу чергу, які знання ще необхідні.

У викладанні окремих тем навчальних дисциплін послідовно може реалізовуватись описана вище стратегія, при цьому на першому етапі реалізовуватиметься принцип цілісності (власне теми/проблеми) та транскультуральний підхід (у термінах Н. Пезешкіана), на другому – принцип комплексності (її зв'язку з іншими важливими темами/проблемами), на третьому – принцип рушійних сил (аналіз причинно-наслідкових зв'язків), на четвертому – принцип розвитку (розгляд перспектив розвитку), на п'ятому –

принцип практичності (аналіз можливостей застосування отриманих знань у реальному житті).

Як частина практичного заняття, п'ятиступенева модель позитивної психотерапії може бути реалізована під час підведення підсумків. Зокрема, це може бути послідовне обговорення таких питань:

1) на етапі спостереження:

- Про що йшлося у цій темі?
- Що ви думаєте з приводу ... ?
- Чи чули ви раніше про ...?
- Що пишуть з приводу ... інші вітчизняні та зарубіжні автори?

- Розкажіть детально про ...
- Чи усе вам зрозуміло?
- Що саме залишилось ...
- Як часто вам доводиться стикатись з ...
- Як усе відбувається на практиці ...

2) на етапі інвентаризації (уточнення):

- Уявіть собі, що у вас зараз є можливість застосувати отримані знання на практиці, але перед цим ви маєте можливість дещо уточнити. Які б запитання до матеріалу теми ви б задали?

- Що з даної теми було для вас абсолютно новим?

3) на етапі ситуативного підбадьорення:

- Що вам вдалось під час опрацювання цієї теми?
- Що було цікавим для вас?
- Які з ваших знань і вмінь допомогли опрацювати дану тему?

- Який висновок з цієї теми ви робите для себе?
- Які важливі питання, пов'язані з цією темою, вас хвилюють?

4) на етапі вербалізації (роботи з труднощами):

- Що з даної теми було для вас складним?
- Звідки ви можете почерпнути інформацію для ...?
- Що із отриманих знань, набутих вмінь ви можете застосовувати найближчим часом, що пізніше?

- Що для цього вам потрібно?
- Хто і що може допомагати вам у здійсненні наміченого?
- З чого ви робитимете висновок про те, що вам вдається застосовувати здобуті знання?
- Як будете діяти, якщо виявиться, що якихось знань чи умінь вам не вистачає?

5) на етапі розширення системи цілей:

- Яким чином отримані за цією темою (дисципліною) знання ви будете використовувати у своєму житті?
- Що ви в результаті цього отримаєте?
- Які ще знання та уміння з патопсихології ви б хотіли отримати?
- Як ви можете це зробити поза межами вищого навчального закладу?
- Що з цього ви готові здійснити у найближчому майбутньому?

Детальніше формулювання таких питань відповідно до конкретної дисципліни подане автором у навчальному посібнику “Патопсихологія: практикум” (К., 2017) у підрозділах “Запитання для саморозвитку” до кожної із розроблених тем. Зокрема, до теми “Особливості проведення патопсихологічних досліджень” запропоновано такий перелік питань:

1. Що ви чули раніше про проведення патопсихологічного дослідження?
2. Уявіть собі, що у вас зараз є можливість провести патопсихологічне дослідження на практиці, але перед цим ви маєте можливість підготуватись до нього. У чому полягала б ваша підготовка?
3. Які важливі питання, пов’язані з цією темою, вас хвилюють?
4. Що з даної теми було для вас складним?
5. Які ще знання та уміння необхідні вам для проведення патопсихологічних досліджень? Де ви можете почерпнути їх?

Попередній досвід реалізації зазначених способів засвідчує їх позитивний вплив на мотивацію студентів до вивчення навчальних дисциплін, на зростання їх активності під

час занять та на якість самопідготовки до семінарів.

**Висновки.** Важливого значення, з огляду на описане вище, набуває експериментальна перевірка впливу застосування п'ятиступеневої моделі позитивної психотерапії в освітньому процесі ВНЗ на розвиток готовності студентської молоді до самоосвітньої діяльності, що складає зміст нашого подальшого дослідження.

### **Література**

1. Мартинюк, І. А. Удосконалення вищої освіти у світлі ідеї сталого розвитку / І. А. Мартинюк. // Позитум. Україна. – 2007. – № 1. – С. 63–68.
2. Мартинюк, І. А. Сутність готовності особистості до самоосвітньої діяльності / І. А. Мартинюк // Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць. – Вип. № 34. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. – С. 327–353.
3. Пезешкиан, Х. Основы позитивной психотерапии. – Висбаден-Архангельск: Издательство Архангельского мединститута, 1993. – 116 с.

### ***Мартынюк Юлия***

к. психол. н., старший преподаватель кафедры общей психологии и психологии развития личности ОНУ им. И.И. Мечникова, слушатель базового курса позитивной психотерапии  
[cuadrita@rambler.ru](mailto:cuadrita@rambler.ru)

### **РАБОТА С СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМОЙ, ГДЕ ПРИСУТСТВУЕТ РЕБЕНОК С ДЦП В ПОЗИТУМ- ПОДХОДЕ**

Тяжелые жизненные ситуации проверяют семейную систему на прочность и способность восстанавливать силы после перенесенного стресса. Не все члены семьи одинаково уязвимы к стрессу, не все умеют быстро восстанавливать душевные и физические силы, “выздоровливать” после неудачи,

сохраняя душевную энергию, жизнерадостность и другие положительные чувства [1]. Пятиступенчатая модель в позитивной психотерапии является стратегией, в рамках которой соотносятся основные положения семейной терапии и самопомощи. Через индивидуальную терапию, семейную терапию или групповую терапию пациента постоянно подводят к самопомощи по принципу: “Если тебе нужна рука помощи, то ищи её на конце собственной руки”. На каждой из ступеней человек рассматривается как социальное существо, живущее в обществе, в котором оно развивается и в котором возникают его конфликты. Поэтапно развивается его способность помогать самому себе, другими словами идет обращение к семье, в которой живет клиент [4].

На стадии *наблюдения* пятиступенчатой модели решения проблемы в нашей работе спрашиваем о жалобах клиента, пытаемся, используя все доступные источники, получить ситуативную и анамнестическую информацию об описываемых симптомах и определяем этими симптомами поведение. Каждый член семьи получает возможность представиться, не ожидая никакой негативной реакции или наказания со стороны психолога [5].

*Кейс:* Поступил заброс от матери девочки 7 лет с дискенической формой ДЦП. Мама считала, что девочка отстает в развитии от своих сверстников, а девочка очень замкнутая и агрессивная. Мама переживает, как ее ребенок сможет адаптироваться в социуме, а больше всего ее интересовала адаптация к школе и школьному коллективу.

На стадии *инвентаризации*, который проходит вместе с первым уровнем, на первых двух занятиях мы спрашиваем о событиях (макротравмах) за последние 5 лет. Какое влияние оказывают проблемы и затруднения на общее состояние, профессию, партнера, семью и другие межличностные отношения и перспективы на будущее? Какое значение имеют тело и здоровье, профессия и работа, социальные контакты, общественные события, вопросы смысла и перспективы на будущее для пациента и его семьи? Учитываем при этом возраст

клиента, а так же то эмоциональное состояние в котором он находится и сложившуюся обстановку [5].

*Кейс:* На этой стадии девочке было предложено пройти несколько упражнений на диагностику уровня развития таких психических процессов, как память, мышление, внимание и воображение. Во время проведения диагностики мать очень нервничала, а девочка, наоборот, демонстрировала более позитивные эмоции. Девочке было предложено так же методику “Рисунок семьи”, которая позволила вычлениить особенности эмоционального отношения ребенка к членам семьи. С целью диагностики эмоционального отношения к членам семьи, методика “Рисунок семьи” была предоставлена матери и сестрам девочки. В этой семье девочки, особенно старшая, выполняли обязанности матери, которая, в свою очередь, находилась в депрессивном состоянии и не могла отвечать за ребенка.

На стадии *стимуляції* психолог обеспечивает ощущение безопасности у клиента, чтобы клиент смог мобилизовать свои ресурсы, увидеть альтернативную точку зрения, попробовать новые модели поведения. Так же на этой стадии происходит стимуляция ресурсов клиента и его способностей, ситуативное поощрение желательного поведения [5].

*Кейс:* на данной стадии было замечено в беседе с матерью, что связи с известными данными у большинства детей данной формы ДЦП отмечается сохранение интеллектуальных функций, что благоприятно в отношении социальной адаптации и обучения. Было замечено, что девочка очень доброжелательная и открытая, а так же искренняя. Девочка умеет принимать и любить. Кроме этого она умеет отстаивать свои границы, отсюда возможная агрессивность. Для матери было подчеркнуто, что девочка показала неплохие результаты в процессе прохождения методик, которые были направлены на проверку уровня развития психических процессов. Старшие сестры демонстрировали любовь и принятие, способность к послушанию и прилежанию, искренность, доверие, надежду, единство и контактность, нежность. Матери было сказано, что

она искренняя, она задумывается о будущем, она нежная, может критично мыслить [3].

На уровне *вербализации* на первый план выступает способность сфокусировать обсуждение на конфликтах и распределить ответственность за достижение изменений [4].

*Кейс:* на данной стадии девочкам и матери были предложены упражнения для снятия эмоционального напряжения, внутреннего дискомфорта, тревожности, агрессивности и других негативных эмоциональных проявлений у ребенка и членов его семьи. Данные упражнения проводились с другими детьми, а так же членами их семей. Проводилась работа со страхами, а так же различные упражнения и методы арт-терапия, такие как авторская методика “Ориентир”, которая является модификацией методики “Незаконченные предложения” и теста Розенцвейга, работа с ватманом и красками [2].

Стадия *расширения целей* – важный момент в работе, поскольку на этой стадии составляется план дальнейшей реабилитации, фокусировка клиента на активных осознанных действиях в настоящем и их результатах, расширяющие возможности в будущем.

*Кейс:* на этой стадии клиентка поняла свои проблемы и была готова на дальнейшее сотрудничество с психологом и налаживания отношений в семье. Дети могли продемонстрировать свои имеющиеся способности, а так же развить новые.

В позитивной психотерапии применяется пятиступенчатое решение проблемы. Данная стратегия состоит из пяти стадий: первая стадия – наблюдения или дистанцирование, вторая стадия – инвентаризации, третья стадия – стимуляции, четвертая стадия – вербализации и пятая стадия – расширения целей. Использование пятиступенчатой стратегии в коррекционной программе способствует достижению главной цели – развитие способности семьи восстанавливаться после перенесенного стресса.

### Литература

1. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия / А.Я. Варга . – СПб.: Речь, 2001. – 144 с.
2. Мартынюк Ю.А. Психокоррекционная помощь при психоэмоциональных нарушениях у членов семей, воспитывающих детей с психофизическими нарушениями/ Ю. А. Мартынюк// Весник. Том 17. Выпуск 4. – 2012. – С.108-115.
3. Мартынюк Ю. А. Психологические особенности семей, воспитывающих ребенка с диагнозом ДЦП / Ю. А. Мартынюк // Весник. Том 18. Выпуск 23. – 2013. – С.198-204.
4. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Н.Пезешкиан. – СПб.: Речь, 2002. – 288 с.
5. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт/ Н. Пезешкиан. – М.: Март, 1996. – 336 с.

### *Нещетная Екатерина*

семейный консультант Всемирной ассоциации позитивной и транскультурной психотерапии, практический психолог  
Полтавской областной детской клинической больницы  
(г. Полтава)  
[moyrakat@gmail.com](mailto:moyrakat@gmail.com)

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЛАНСНОЙ МОДЕЛИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ**

Балансная модель жизненных сфер – одна из техник позитивной психотерапии, которая является универсальной и ее можно применять с разными клиентами и запросами. В своей 6-летней практике работы с детьми она используется в разных ситуациях и на разных этапах консультации и видах работы (диагностика, развивающие занятия, коррекция).

С детьми дошкольного возраста использование балансной



моделі можливо при допомозі родителів, школьники і подростки успішно справляються самостійно.

Кожна з 4 сфер життя визначає якість життя як дорослих, так і дітей, а гармонічне наповнення всіх сфер забезпечує якість реальності. Важливо, щоб зберігався баланс всіх сфер, який можна вимірювати в відсотках – 25-30% на кожну з сфер. Відомо, що якщо йде перекид в якусь-то з сфер, а в іншій дефіцит енергії, то порушується якість життя дитини, може знизитися мотивація, самоощущення змінюється, виникає апатія, біль або інші симптоми, які повинні налаштувати баланс сфер.

Робити з балансною моделлю можна при допомозі технік арт-терапії, музикотерапії, піщаної терапії, казкотерапії, ігрової терапії, тілесної терапії і інших.

В даних матеріалах розглядається застосування балансної моделі більше в діагностичних цілях в час розмови. Тому, представляю перелік питань, які можна задавати дітям про сфери життя.



Вопросы к сфере *Тело* (сон, спорт, еда, болезнь, внешность) [1, с.50]:

- Каким видом спорта ты занимаешься?
- Какое отношение со сном (как спит, сколько, какие сны снятся, как засыпает и просыпается)?
- Какой активностью физической нравится заниматься?
- Какое ощущение в теле (напряжение, расслабление, болезненные ощущения)?
- Какое отношение к еде (что любит есть, что не любит, какие порции)?
- Какой внешностью обладаешь (описать)?

Вопросы к сфере *Деятельность* (учеба, наука, достижения, отношения с деньгами, профессиональные и бизнес достижения) [1, с.50]:

- Какое отношение к учебе?
- Какие любимые школьные предметы (занятия в детском саду)? Какие менее любимые?
- Какими достижениями гордишься?
- Как относишься к деньгам? Если у тебя будут деньги, что с ними будешь делать?
- Каким хобби нравится заниматься?
- Вопросы к сфере *Контакты* (близкие эмоциональные отношения, друзья, семья, родственники, общение) [1, с.51]:

- С кем нравится общаться больше всего? С кем ещё общаешься?
- Какие отношения с родителями?
- Какие отношения с друзьями?
- Есть ли примеры для подражания? На кого хотелось бы быть похожим?

Вопросы к сфере *Смыслы* (планы на будущее, мечты, цели, вера, ценности, принципы, смысл жизни, интуиция) [1, с.51]:

- О чем мечтаешь?
- Какие планы на будущее?
- Какие есть желания?
- Что важно для тебя в жизни?

- Какие отношения к вере?
- Во что веришь в сложных ситуациях?
- Какая миссия у тебя в жизни?
- Кем хочешь быть, когда станешь взрослым?

Общие вопросы к сферам:

- Что поддерживает, приносит радость в каждой из жизненных сфер?

- На что похожа каждая из сфер? Нарисуй каждую из сфер. При этом стоит обращать внимание на образы, цвета, высказывания.

- Чем ты занимаешься на протяжении недели (для младших детей)? (Каждое занятие, названное ребенком, относит консультант или родители к определенной сфере).

- Что тебе нравится в сфере (тело, деятельность, контакты, смыслы)?

- Что не нравится в каждой из сфер?

- Чего добавить в каждую из сфер?

- Что улучшить (изменить)?

- Как распределяется энергия между 4 сферами (в % или в отрезке на прямой линии, в виде диаграммы круговой и т.п.)?

- За что себе благодарен в каждой из сфер?

После работы с балансной моделью с помощью вопросов, определяется общая картина по сферам. Дальнейшей работой, в зависимости от запроса, могут быть домашние задания, упражнения, занятия, направлены на развитие сферы, которая имеет дефицит энергии.

Таким образом, были рассмотрены варианты использования балансной модели в работе с детьми вообще, и в диагностической работе в частности.

### Литература

1. Пезешкиан Н.П. Психосоматика и позитивная психотерапия. – М.: Медицина, 1996. – 464 с.

*Оксентюк Наталія*

к. психол. н., доцент, Національний університет  
водного господарства та природокористування (м. Рівне)  
[oksenat@mail.ru](mailto:oksenat@mail.ru)

## **ФІЛОСОФІЯ POSITUM-ПІДХОДУ (ПРИНЦИПИ І МЕТОДИ) В ОРГАНІЗАЦІЇ АЛЬТЕРНАТИВНОЇ ШКОЛИ**

У суспільних дискусіях, коментарях та аналітиці постійно звучить думка про те, що якість шкільної освіти низька, що час виводити освіту з кризи, навчання вже не задовольняє сучасні вимоги. Через погані зв'язки між абстрактними знаннями та конкретною проблематикою втрачається цінність абстрактних знань. Громадська ж думка швидше говорить про підготовку, набуття компетенцій для життя у глобальному сучасному світі. Присутня сьогодні в Україні альтернативна освіта орієнтується на виховання майбутніх топ-менеджерів, людей інтелектуального впливу, новаторів, підприємців та урядовців та пропонує розвиток для досягнення успіхів. Така альтернативна школа ставить перед собою задачу навчити учнів забезпечувати собі гідний рівень достатку та якості життя, будувати стратегічні плани. Проте є чимало мінусів і такої сучасної альтернативної освіти, – не враховується власне розвиток дитини у балансі зі здоров'ям, із самою собою і собою у майбутньому, тобто сучасна школа, навіть альтернативна, не гарантує збереження внутрішньої цілісності і унікальності дитини. Тому метою нашого дослідження є обґрунтувати мета-теорію positum підходу, який враховує цей фактор балансу, у організації альтернативної школи.

Шкільна освіта виховує ідеологічно правильні шаблони поведінки. Проте сучасна школа має активно сприяти рефлексії власної індивідуальності учня та допомогти йому у дослідженні питань: “Якою є моя емоційна, ментальна або чуттєва природа? Якими є мої орієнтири, цінності, здібності, схильності та обмеження?”. Сучасна школа має сповідувати дослідницький

тип мислення, дослідницький погляд потребує одночасно допитливості та мужності прийняти речі такими, які вони є. Учень має вміти відрізнити “має бути” від “є насправді” та пропускати непрості для себе речі. Школа має мати рівні можливості, рівний доступ до освіти; щоб дитина у процесі навчання була здорова фізично, морально і душевно, добре вчилася, користувалася загальною повагою, навчалася у комфортному та не травмуючому середовищі, займалася виключно тими дисциплінами, які їй до вподоби, розвивалася як творча особа та розкривала свої здібності, брала відповідальність за власне навчання, розвиваючи навички самоконтролю та самоорганізації.

Хоча методики альтернативних шкіл дуже різні, від класичної школи їх відрізняє вектор, орієнтований на дитину та її індивідуальність. Альтернативна школа повністю виключає такі атрибути як примус дитини до вивчення певних тем, втручання у зону комфорту, побудову соціальної ієрархії та інші типові риси школи класичної.

Власне турбота про фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я, тобто всі сфери особистості (чи соціальної групи) у балансі – головне призначення *positum* підходу (ПП), – мета-теорії, яка використовується не лише у позитивній психотерапії, консультуванні та коучингу, а й багатьох сферах життєдіяльності. Ми бачимо доречним цей підхід і у організації освіти, тому у дослідженні обґрунтовуємо його як систему, яку далі може наповнювати зміст шкільної освіти.

“Позитум” у своєму первісному значенні – “позиція, становище”, даність – це те, що є, з усіма його мінусами, але й з усіма плюсами і базується цей підхід на принципі надії по відношенню до конструктивної природи людини, її здібностей та можливостей вирішувати власні проблеми [2]. Також це метод, що підтримує психічне здоров'я та потенціал людини, спрямований на самопізнання, самовиховання, самопомогу [4], тобто є ресурсо-фокусованим методом, що системно поєднує у собі психодинамічний, когнітивний та поведінковий елементи.

Три *принципи* [4]: надії, балансу і самодопомоги, що виділяють в ПП, можуть стати базовими у розвитку учня.

*Принцип надії.* Згідно з цим принципом, можна вважати кожную дитину здібною, вона в змозі розвиватися на краще. А в разі, якщо існує проблемна ситуація, виклик, то потрібно розцінювати це як урок, досвід на майбутнє або навіть як тренування, загартування її здібностей та привчати долати виклики. У такому випадку відкривається постійний простір для змін. Тобто педагог буде намагатися зрозуміти дитину в її життєвих ситуаціях, і відкрити доступ до її ресурсів і здібностей, за допомогою яких вона зможе перебороти труднощі. Мова йде власне про головні здібності, виділені у ПП – до пізнання і любові. Із здібностей до пізнання розвиваються вторинні актуальні здібності, такі як: акуратність, охайність, бережливість, пунктуальність, точність, стриманість, прямота, вірність, справедливість, старанність, цілеспрямованість, слухняність, надійність, обов'язковість. Здібність “любити” призводить до розвитку первинних актуальних здібностей, а саме: любов – прийняття, наслідування, терпіння, час, довіра, контакт, ніжність, впевненість, впевненість у здібностях, надія, сумнів, віра/сенси, цілісність/єдність [1; 2].

*Принцип балансу.* Якщо існують у дитини певні негаразди, конфлікти чи розлади, що сьогодні не є рідкістю, то це є наслідком певного дисбалансу між факторами різної природи. І тому необхідно відновити баланс, застосовуючи власні актуальні здібності і позиції дитини, і тим самим допомогти їй покращити її життєву ситуацію [1]. Таким чином ми відновлюємо простір для гармонійного розвитку дитини.

Принцип балансу розглядає життя і розвиток дитини в чотирьох важливих областях: тіло; контакти (відносини); досягнення; майбутнє (фантазії, мрії, ідеали).

Все життя, умовно, розділене на чотири сфери життєвої активності людини, які створюють енергетичний і емоційний баланс (дисбаланс):

тіло / здоров'я (фіз.активність, відчуття і самопочуття, зовнішність),

діяльність / досягнення (навчання, наука),  
 контакти / спілкування (близькі емоційні стосунки, родина,  
 друзі),  
 сенс / майбутнє / фантазії (плани на майбутнє, мрії, віра,  
 сенс життя) (рис. 1).

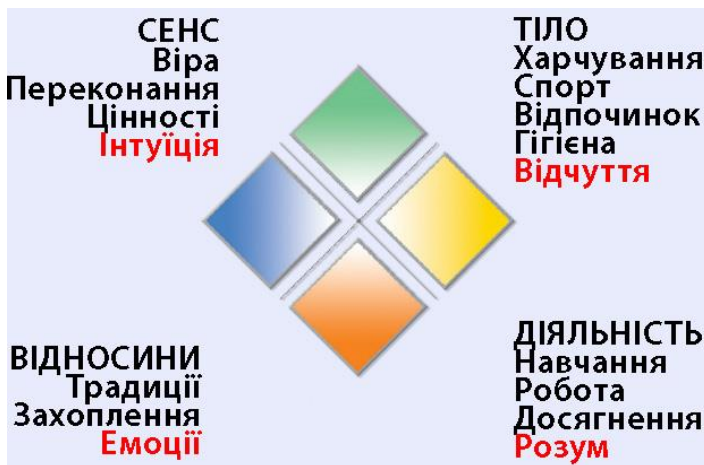


Рис 1. Сфери життєвої активності людини.

Принцип *самопомоги*. Він працює, коли активовані два попередніх. Це означає що потрібно навчити дитину самостійно, без допомоги педагога-психолога долати труднощі, негаразди, проблеми та організувати гармонійний простір (згідно з принципом балансу). “Людина щаслива й здорова не тоді, коли у неї немає проблем, а тоді, коли вона знає, як їх правильно вирішити” (Х. Пезешкіан). Тобто у навчанні при *positum*-підході розумна критика є конструктивною, а учень разом із педагогом визначає зони свого розвитку. Основні завдання – зміна застарілих способів поведінки, розвиток навичок подолання труднощів, формування здатності приймати ефективні життєво важливі рішення, поглиблення саморозуміння і самосвідомості.

Педагогу варто пояснювати дітям, що хвороби, стреси, конфлікти, негаразди, життєві проблеми – це все є, це все існує, це – даність нашого життя. І разом з тим щастя, любов,

досягнення, насолода, відкритість світові і щирість душі – це також є, це також даність. І наші здібності, які допомагають усілякі негаразди подолати – це також є, це все та ж сама даність. Тобто діти мають розвинути розуміння того, що усі явища, усі події мають два боки, дві сторони – плюс і мінус. Це означає відрізнити істинне від хибного та знати, як себе поводити в різних ситуаціях, які потребують самостійного рішення й часу. Також це розвиток здатності побачити в сьогоденній реальності те, що може зробити дитину щасливою, і показати, що отримати задоволення можна від “того, що є” в даний момент, а не від того, що “могло б бути”.

Після того, як педагог наситив учня позитивними емоціями та дав зворотний відгук з дорослої позиції, педагог має дозволити учневі *відчувати відповідальність* за своє життя і допомагати привласнювати її, вчити дитину *підкуватися* про себе і відстоювати свої межі (кордони), робити кожного творцем власного “Я”, дати дитині сили на конкретний крок вперед до своїх цілей і отримати від життя радість.

Коли педагог вибудовує відносини з учнем і відкритий до співпраці – відразу зростає *потенціал* дитини. І неможливо переоцінити важливість атмосфери в групі і взаємодії вчителя з кожним учнем, і між учнями. Коли починає складатися доброзичлива атмосфера, коли дитина відчуває себе в безпеці – вона починає розкриватися і щось робити.

Також баланс досягається, коли у школі гармонійно *поєднано емоційну та розумову* складову розвитку (баланс знати/любити). Дитина, про яку дбають як фізично, так і душевно, та люблять, має всі шанси вирости міцною, сильною і впевненою в собі, знайти своє місце в житті. Якою має бути любов педагога, – пишуть Ш. Амонашвілі, В. Сухомлинський, Я. Корчак.

Відповідно не вчити, “зубрити”, а думати, розмірковувати, відчувати свої бажання, розуміти свої сили, планувати та шукати нові рішення.

Яким же має бути педагог?

- Встановлювати контакт з учнями на таких рівнях: - Дух



(“Смисловий”) - Душа (раціональний, емоційний) - Тіло (визначається тип учня: аудіал, візуал чи кінестетик і відповідно до цього встановлюється контакт) [2].

- Педагог, що досліджує і знає зовнішню та внутрішню реальність учня. Використовує техніки активного слухання, що дає краще розуміння вчителем психологічного стану учня та довіру до вчителя.

- Педагог, що виявляє відповідно до сильних сторін (здібностей) учнів, бажання та наміри вдосконалюватися, підтримує постановку ними цілей (такі техніки, як: позитивну ре-інтерпретацію, крос культурний підхід і техніку метафор (історій, притч). Та на етапі прийняття рішень та створення плану дій використовує такі техніки впливу: інтерпретацію, поради, саморозкриття тощо. Тобто проводить учня по модальностях внутрішньої реальності: хочу, можу, думаю, почуваю, відчуваю, уявляю, дію, бачу сенс та побудова я-образу (позитивного).

- Педагог, який опирається на таку базу: особистий досвід + теорія + практика + супервізія (навчання) та підтримує відносини в балансі емпатії і дистанціювання, веде себе як приклад для наслідування.

### **Техніки Позитум-підходу**

Позитивної реінтерпретації проблем, ситуацій, вчинків. Знайти в негативному – позитивне, у проблемі – можливості, у хворому – здорове, у кризі – шанс.

Транс-культурного підходу. Зміна точки зору учня, погляд ніби очима інших людей, інші (несподівані) способи вирішення задач, тобто наявність вибору. Транс-культурний підхід надає можливість взаємного навчання та розширення знань і моделей поведінки. Слід зауважити, що “інша культура” може бути виявлена також у власній країні, вона є і в кожній сім’ї, і навіть кожна людина є окремою культурою.

Метафори. Використання притч, мудрих висловлювань, історій, казок. Активізація образного мислення [1]. Функція дзеркала. (На що тобі схожа ця ситуація? Яка приказка спадає на думку про цю ситуацію?) [3].

Принцип простоти і універсальності дає можливість легко застосовувати ідеї Positum-підходу у педагогічній творчості.

Центральна ідея створення альтернативної школи на основі Positum-підходу: - робота з актуальними здібностями дитини та - виховання, яке має спрямовуватися на індивідуально-біологічні, психо-соціальні і духовні аспекти (оскільки людина має триєдину природу (тіло, душа, дух).

Згідно з ідеєю методу, позитивне уявлення про людину виходить з того, що кожна людина від народження володіє двома основними здібностями: пізнавати і любити, які диференціюються і рівень розвитку однієї з них підтримує і полегшує розвиток іншої. Метод заснований на глибокій вірі в те, що кожна дитина наділена повною мірою всіма необхідними індивідуальними здібностями, щоб жити щасливо. Вона має доступ до невичерпних можливостей життя для свого особистісного зростання, індивідуального розкриття, оскільки все найцінніше заховано всередині нас. Н. Пезешкіан писав, що “людина – шахта, повна дорогоцінних каменів”. Одне із завдань педагога – відшукати прихований цінний скарб, показати світу у вигляді використання природних задатків і талантів, що в кінцевому підсумку призводить до самореалізації людини.

Завдання сучасної школи – надати дітям інструменти для взаємодії та збалансованого саморозвитку. Дорослий в школі повинен бути якісним модератором, фасилітатором, психологом і просто хорошою людиною, яка любить дітей, що не менш важливо. Вже точно немає завдання дати знання або прищепити якийсь конкретний навик. Є завдання пробудити інтерес і вибудувати процеси взаємодії, нескінченну кількість варіацій, в яких діти самі себе навчають, самі створюють нові стратегії та новий контент. Отже, навколо якісних педагогів потрібно будувати педагогічно-освітню модель.

### Література

1. Пезешкіан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов. – СПб.: Речь, 2001. – 288 с.
2. Пезешкіан Х., Воронов М. Введение в позитивную психологию и психотерапию. – Харьков, 2003.

3. Карикаш В.І. Основи психологічного консультування в позитум-підході / В.І. Карікаш, Н.А. Босовська, Ю.Є. Кравченко, С.А. Кириченко. – Черкаси, 2009.
4. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування. Навч. посіб. – К.: МАУП, 2004.

*Сергеєнкова Оксана*

д. психол. н., професор, завідувач кафедри  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
[okgenik@mail.ru](mailto:okgenik@mail.ru)

*Яблонська Тетяна*

д. психол. н., старший науковий співробітник, доцент кафедри  
психології розвитку КНУ імені Тараса Шевченка (м. Київ)  
[t\\_yablonska@ukr.net](mailto:t_yablonska@ukr.net)

## РОЗВИТОК І САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА ЯК АКТУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Постановка проблеми.** Зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, потребують постійного вдосконалення системи вищої освіти і наближення її змісту, форм і методів до потреб сьогодення. Актуальним стає пошук нових психолого-педагогічних підходів і технологій, які сприяли б створенню середовища, що розвиває, навчає і виховує. У цьому контексті особливого значення набуває орієнтація системи вищої освіти на розвиток майбутнього фахівця, а також на актуалізацію його саморозвитку.

**Метою** є аналіз проблеми розвитку і саморозвитку особистості студента в контексті завдань і тенденцій сучасної вищої освіти

**Виклад основного матеріалу.** Більшість принципів і положень, на яких базується сучасна вища освіта, спрямовані на забезпечення розвитку і саморозвитку майбутнього професіонала. Так, важливим вектором вищої освіти є її

*гуманітарна спрямованість*, що передбачає поєднання високого професіоналізму фахівця з розумінням наслідків своєї діяльності для суспільства, відповідальністю перед ним. Тому підготовка фахівця з вищою освітою повинна забезпечити становлення його як особистості, людини гуманної, відповідальної, з розвиненими громадянськими та моральними якостями.

Сучасне розуміння завдань вищої освіти передбачає поєднання *принципів науковості, доступності, активності*, що вимагає опори на реальний рівень знань та вмінь студентів, поступове підвищення складності навчального матеріалу; добору таких методів, які б дозволяли не просто повідомляти інформацію, а стимулювати власну пошукову активність студентів. За таких умов функція викладача істотно змінюється – з інформаційної і контролюючої на фасилітативну, консультативну, що стимулює студентів до самостійного вивчення наукових проблем. Отже, у світлі сучасних вимог розвиток особистості майбутнього професіонала постає центром навчально-виховного процесу у виші, а повага до особистості студента, розуміння його запитів, інтересів, довіра до нього визначаються як засади педагогічного процесу.

Реалізувати такий підхід неможливо без *урахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей студентів* з метою максимального розвитку позитивних і подолання негативних індивідуальних рис особистості, забезпечення на цій основі підвищення якості навчання, особистісного і професійного розвитку.

Таким чином, сучасне трактування мети освіти передбачає виховання в молоді готовності до систематичного засвоєння динамічно змінюваних знань, актуалізації у неї потреби у самовдосконаленні, розвитку своїх творчих здібностей. Ці ідеї конкретизуються зокрема в таких завданнях:

- готувати фахівців до подальшої самостійної безперервної самоосвіти, озброїти їх методами теоретичного мислення й наукового пізнання;
- навчити орієнтуватися в постійно зростаючому потоці інформації;

- виховувати потребу в саморозвитку, подальшій самоосвіті та професійному самовдосконаленні;
- вдосконалювати психолого-педагогічні технології для забезпечення ефективної професійної підготовки студентів, їх особистісного і професійного розвитку.

Як відомо, формування особистості передбачає три основні компоненти: вплив соціального середовища; цілеспрямований виховний вплив суспільства на особистість через соціальні інститути; свідомий, цілеспрямований вплив суб'єкта на себе, тобто самоосвіта та самовиховання. Перші два компоненти мають об'єктивний характер, третій – суб'єктивний, оскільки включає процеси, що відбуваються у свідомості людини. Отже, саморозвиток, самовдосконалення майбутнього фахівця набуває сьогодні особливого значення.

У системі вищої освіти багатьох розвинених країн цінності саморозвитку, самоосвіти, самовиховання давно стали беззаперечними. Сьогодні затребуваним є той фахівець, який не тільки систематично поповнює свої знання, а й творчо використовує їх при розв'язанні професійних проблем. Набуті знання швидко застарівають, якщо їх не оновлювати, тож головним для спеціаліста стає самостійний пошук і відбір наукової інформації, яка необхідна йому для подальшого вдосконалення в професійної діяльності. Саме тому актуальною є проблема розвитку в майбутніх фахівців бажання і вміння вчитися самостійно протягом усього трудового життя.

Отже, значущою складовою професійного становлення особистості стають процеси самотворення у різних їх формах (самовдосконалення, самоосвіта, самовиховання). Ці процеси лише тоді можна назвати самотворчими, коли вони є свідомими діями особистості, спрямованими на самовдосконалення, тобто такі дії, в яких людина є активним суб'єктом самоосвіти, морального, трудового, фізичного, естетичного саморозвитку.

Самотворення, як вибудовування себе, своєї самості, має дієвий характер, характеризується органічним проникненням у різні вияви активності, поведінки та діяльності особистості. Будучи однією з умов гармонійного розвитку особистості,

самотворення (самовдосконалення) є внутрішнім, діяльним началом, стрижневою сутнісною здатністю, що забезпечує можливість безперервних змін у структурі особистості як динамічної, саморегульованої та відкритої системи (М.Й. Боришевський). Саморозвиток, самотворення є самосуб'єктною активністю, яка передбачає відносно високий рівень розвитку особистості, зокрема вагому представленість у її структурі таких утворень, як моральні переконання, сформованість світоглядних орієнтацій, наявність структурованої Я-концепції, розвиненість системи саморегуляції та інших компонентів, що засвідчують достатньо високий рівень розвитку особистості як відкритої соціально-психологічної системи, котра перебуває в стані постійного саморозвитку [1].

Самовдосконалення, як вища форма усвідомленого саморозвитку особистості, полягає у постійній внутрішній роботі над собою з метою довести свій розвиток до поставленої мети відповідно до загальнолюдських духовних цінностей. Важливими чинниками самовдосконалення студентів є психологічні особливості юнацького віку, завдання вікового розвитку – насамперед, осмислення й переосмислення власної ролі в системі соціальних відносин, пошук сенсу життя, процес набуття ідентичності та формування перспектив майбутнього, зорієнтованість на особистісне й професійне самовизначення – роблять цей період сенситивним до самовдосконалення. Широку можливість для цього надає начальна-професійна діяльність, у якій відбувається професійне становлення особистості.

Специфіка самовдосконалення як складової розвитку особистості полягає в тому, що воно спирається на індивідуальні особливості людини, її нахили та потреби. При цьому процес самовдосконалення має виразне індивідуально-психологічне забарвлення, що визначається, насамперед, особливостями характеру, самосвідомості та мотиваційно-ціннісної сфери особистості. Ступінь розвитку та специфіка прояву даних особливостей здійснюють безпосередній вплив на виникнення потреби у самовдосконаленні, його перебіг і успішність [4].

Безперечно, основою особистісного і професійного розвитку, самовдосконалення особистості є мотивація, що необхідно враховувати у навчальному процесі ВНЗ. Для того, щоб студент по-справжньому заглибився в роботу, потрібно, щоб завдання, які ставляться перед ним в процесі навчальної діяльності, не тільки були зрозумілими, але й внутрішньо прийнятими ним, стали значущими для студента, а отже, знайшли відгук і опору в його переживаннях.

Самоосвітня діяльність студентів, що є органічною складовою навчально-виховного процесу, сприяє активному формуванню особистості майбутнього фахівця, має такі специфічні особливості.

По-перше, самоосвіта студентів пов'язана з продуктивним навчальним процесом. Це дає змогу визначити основні шляхи методичного впливу на самоосвіту студентів: удосконалення навчального процесу та його інтенсифікація, різноманітна діяльність щодо підвищення професійної спрямованості підготовки майбутніх фахівців.

По-друге, самоосвіта студентів залежить від стійкості пізнавальних інтересів і практичної діяльності, в якій вони бажають самореалізуватися. Це свідчить про необхідність проводити спеціальну роботу для розвитку внутрішньої мотивації – пізнавальної, мотивів досягнення, самореалізації, чого можливо досягти за допомогою змісту, використання проблемно-пошукових, діалогічних та інтерактивних методів у навчанні, його практичній орієнтованості.

По-третє, самоосвіта студентів виконує декілька функцій: сприяє закріпленню та поглибленню результатів навчальної діяльності, задоволенню пізнавальних інтересів тих, хто навчається, є засобом підготовки до майбутньої професії, засобом самоствердження в очах однолітків та викладачів.

Отже, самоосвіта студентів є вагомою складовою їх успішної професійної підготовки, передбачає розумову культуру і спеціальні вміння. Саме опора на активність студентів стає важливою основою сучасного підходу при спрямовуючій та стимулюючій ролі викладача: студент повинен

бути суб'єктом творчої пізнавальної діяльності, який чітко усвідомлює ціль навчання, планує і організовує свою роботу, здійснює її самоаналіз і самоконтроль, усвідомлює відповідальність за результати навчально-пізнавальної діяльності.

Викладачеві вищої школи необхідно враховувати, що активізація розвитку і саморозвитку студентів можна досягти, якщо:

- пам'ятати, що знання можуть стати надбанням особистості лише в результаті свідомої самостійної діяльності. Тому слід навчати так, щоб студент розумів що, чому і як треба діяти, ніколи механічно не сприймав вивчене, не виконував механічно вказівок викладача;

- спиратися на інтереси студентів і одночасно формувати мотиви учіння, серед яких пізнавальні потреби, професійні нахили та інтереси;

- використовувати в оптимальному поєднанні традиційні та інтерактивні методи навчання;

- стимулювати участь студентів у колективних формах навчальної роботи (дискусіях, семінарах, ділових іграх тощо);

- раціонально, у відповідності до пізнавальних інтересів студентів, організовувати їх самостійну, науково-дослідну роботу;

- здійснювати проекцію вивченого навчального матеріалу на конкретну професійну діяльність студентів;

- залучати студентів до вирішення проблемних ситуацій, процесу пошуку і вирішення наукових і практичних задач.

Завданням сучасного викладача стає не стільки інформування, скільки орієнтація студентів у системі наукового знання, де серед розмаїття підходів кожний зможе обрати те, що найбільш відповідає його поглядам, інтересам, устремлінням; допомога студентам в опануванні загальних принципів наукового знання, методів і технік пізнання, самопізнання, професійного розвитку.

Розв'язання поставленої проблеми вимагає розробки та впровадження інноваційних форм і методів роботи,



психотехнологій, спрямованих на особистісний і професійний розвиток студента, активізацію його саморозвитку. Однією із сучасних тенденцій розвитку освіти є взаємозбагачення, синергетична взаємодія різних напрямів, підходів. Зокрема, теоретичне осмислення змісту, форм і методів вищої освіти, педагогічного процесу все частіше базується на здобутках вікової та педагогічної психології, збагачується з використанням доробку різних психологічних і психотерапевтичних підходів.

Одним з таких перспективних для застосування в системі освіти підходів є позитивна психотерапія Н. Пезешкіана – короткотривалий терапевтичний метод, що послуговується психодинамічним тлумаченням різного роду конфліктів, гуманістичним світоглядом і транскультуральним підходом, володіє розгалуженою психотехнічною базою гармонізації міжособистісних взаємин. Позитивна психотерапія наголошує на цілісному баченні життя людини (холістичний підхід), оптимістичному сприйнятті її природи (позитивна концепція ресурсів, здібностей і потенціалу особистості) та єдності і різноманітності прояву тіла, душі і духа [2]. Одним із основних принципів позитивної психотерапії є ідея балансу, а психотехнічний інструментарій позитивної психотерапії спирається на три основні прийоми: позитивна ре-інтерпретація, крос-культурний підхід та метафора.

Становлення особистості майбутнього професіонала у вищій школі в термінах позитивної психотерапії Н. Пезешкіана може розглядатися через модель ідентифікацій і ставлень особистості: “Я” (усвідомлення себе майбутнім професіоналом), “Ти” (усвідомлення себе як партнера у взаємодії з найближчим оточенням), “Ми” (усвідомлення себе як члена соціальних груп: студентів, професійної спільноти тощо), “Пра-Ми” (усвідомлення себе частиною соціуму).

Вдалий досвід реалізації в навчально-виховному процесі ВНЗ ідей позитивної психотерапії описано Д.В. Черенчиковою, яка розглядає проблеми педагогічного спілкування, концентруючи інтерес довкола постаті викладача як ініціатора й організатора освітньої взаємодії. Суб'єктність останнього

виявляється у фактичній актуалізації базових здатностей (Любити і Знати) і похідних від них первинних і вторинних актуальних здібностей як окремих суб'єктних здатностей (механізмів), що реалізуються в процесі педагогічного спілкування. Виокремлення первинних (афективно-ціннісних) і вторинних (суб'єктно-інструментальних) здатностей (за Н. Пезешкіаном) дозволило змоделювати стилі педагогічного спілкування: розвивальний, імперативний, руйнівний та потуральний, а також виокремити психологічні особливості і механізми їх формування, серед яких свобода і відповідальність, прийняття і справедливість, особистісна і професійна ідентичність, міжособистісний і педагогічний контакт, ризик емоційного вигорання і професійної деформації [3].

**Висновки.** Отже, розвиток і саморозвиток особистості майбутнього професіонала у системі вищої освіти є провідним вектором у системі вищої освіти. Сучасні психологічні технології та психотерапевтичні підходи, зокрема Позитум-підхід, мають широкі можливості для розв'язання завдань особистісного та професійного розвитку студента під час навчання у вищій.

### Література

1. Боришевський М.Й. Самотворення особистості: соціально-психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку / М.Й. Боришевський // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України [за ред. С.Д. Максименка]. – К., 2012. – Т. XIV, ч.1. – С. 28-35.
2. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Носсрат Пезешкиан ; [пер. с нем]. – 2-е изд. – М. : Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.
3. Черенщикова Д.В. Аксіокорекція педагогічного спілкування у вищих навчальних закладах засобами позитивної психотерапії // Психологія особистості. – 2012. – №1 (3). – С. 184-194.
4. Яблонська Т.М. Вікові та індивідуально-психологічні

особливості як чинник самовдосконалення особистості // Проблеми гуманітарних наук : зб. наук. пр. Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Івана Франка. Серія „Психологія”, ред. кол. надія Скотна (гол. ред.), І. Галян (ред. розд.) та ін. – Дрогобич : Вид. відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. – Вип. 37. – 284 с. – С.28-39.

*Шенин Андрей*

практический психолог детской творческой мастерской  
“Уникум” (г. Днепр)  
[andriyshenin@ukr.net](mailto:andriyshenin@ukr.net)

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЗИТУМ ПОДХОДА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ**

В работе с детьми количество и частота встреч зависит от занятости и вовлечённости в процесс родителей. Часто осознание того, что источником перемен в ребёнке должны быть перемены в самом себе, становится причиной того, что родители перестают приводить ребёнка к психологу. “Рецепт” быстрого воздействия на ребёнка не получен, а разбираться в себе времени нет, да и “не обо мне разговор”. В такой ситуации уместно максимально эффективно использовать время общения с ребёнком, для конструктивного поднятия его самооценки и развития его творческого потенциала.

Позитивная психотерапия первично направлена не на устранение определённых нарушений (конфликтов, расстройств, проблем), а, прежде всего, на выявление и мобилизацию имеющихся у клиента способностей и ресурсов, раскрытие его потенциала самопомощи [1, с.10].

Позитивный подход опирается на позитивное видение человека, позитивную интерпретацию проблемы, кросс-культурный подход и использование метафор, преданий, притч в терапии [1, с. 10].

Позитивная психотерапия краткосрочна, во многом,

благодаря своему ударному кулаку – Позитум подходу, который, в свою очередь, имеет три составляющих:

1. *Позитивная интерпретация*

Позитивная интерпретация проблем, конфликтов, симптомов, расстройств, событий поступков, заболеваний помогает открыть те ценности и возможности, которые пока “укрыты в тумане” или “находятся в тени”, но, они так же необходимы человеку, как и привычные ценности и способы мышления, используемые и “заметные невооружённым глазом”.

2. *Кросс-культурный подход*

Методически отвечает на три вопроса – “Что между нами общего?”; “Чем мы отличаемся друг от друга?”; “Чему мы можем научиться друг у друга, благодаря тому, что мы разные?”

3. *Метафора*

Использование притч, метафор и историй. “Истории выполняют функцию расширения концепций и... открывают двери для фантазий” [2, с.12]

В связи с вышесказанным возникла необходимость, найти технику, которая включала бы в себя все элементы Позитум-подхода и при этом, не покушалась на его краткосрочность.

Применение авторской техники “5 героев”, которая включена в мастер-класс “Шоб я так жил” и представляет собой проективную технику, позволяет достаточно быстро достигать поставленных задач по корректной оптимизации самооценки и нахождению (осознанию) внутренних ресурсов личности. Потому, что акцент делается на восстановительных силах клиента, его способностях, возможностях, ресурсах. То есть, в этом подходе превалирует “салидогенное”, а не “патогенное” мышление.

Консультативная практика показала, что данную методику, очень успешно можно использовать и в работе с взрослыми. Тем более, что “взрослые на любой стадии хронической взрослости, всегда вполне способны любить сказки, только щадя своё тщеславие, называют их притчами”.

### **Литература**

1. Кравченко Ю.Е. Консультирование в русле Позитивной

Психотерапии. Методические материалы / Под ред. В.И. Карикаша. – Черкассы: Украинский Институт Позитивной кросс-культурной психотерапии и менеджмента, 2007. – 36 с.

2. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории в психотерапии. Пер. с нем. – М.: Смысл, 1993. – 240 с.

### *Шкода Тетяна*

к. е. н., доцент кафедри управління персоналом та економіки праці ДВНЗ “КНЕУ імені В. Гетьмана”, слухач майстер-курсу ППТ

### *Завірюха Валентина*

к. психол. н., доцент, базовий тренер WAPP (м. Київ)

## **ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ Н. ПЕЗЕШКІАНА У КОУЧИНГУ ПЕРСОНАЛУ**

Сучасне управління персоналом характеризується активним використанням інноваційних методів психотерапевтичної практики. Вони покликані сприяти комерціалізації потужного людського потенціалу працівників, примноженню їх людського капіталу, що відповідає потребам і цілям організації.

Одним з таких інноваційних інструментів є коучинг, сутність якого можна охарактеризувати як розкриття потенціалу людини з метою максимального підвищення ефективності її праці [2, с.19]. Імплементация інструментарію коучингу в практику управління персоналом сприяє подоланню структурних та поведінкових бар'єрів у взаємовідносинах між управліннями та стереотипності їх мислення, підвищенню рівня компетентності працівників, якості та результативності виконуваної ними роботи, використанню творчих підходів до її виконання та реалізації у цілому системних змін в організації [3, с.51].

Міждисциплінарність коучингу, на думку Ю. Кравченка

[10], полягає в тому, що його методологічна основа походить з психологічного консультування, тренінгових методів розвитку особистості та психотерапії, а концептуально та історично коучинг пов'язаний з консалтингом у сфері управління персоналом, який є одним із видів управлінського консалтингу.

Дж. Уйтмор виділяє чотири базових етапи коучингу, які входять до моделі GROW [8]: постановка цілей, дослідження (або перевірка реальності), вибудовування шляхів досягнення (або список можливостей), безпосередньо досягнення (або виявлення намірів). Відмінність коучингу від усіх видів консультування – це акцент у роботі з клієнтом на формулювання цілі, реалізацію потенціалу та досягнення [7]. При цьому він спрямований на усвідомлення проблемної ситуації клієнтом та приймання ним відповідальності.

Метод позитивної психотерапії Н. Пезешкіана розглядається фахівцями як одна з персонологічних систем коучингу [1]. Позитивна психотерапія є короткотривалим терапевтичним методом, який послуговується психодинамічним тлумаченням різного роду конфліктів, гуманістичним світоглядом і транскультуральним підходом, володіє розгалуженою психотехнічною базою гармонізації міжособистісних взаємин [9, с.139].

Система коучингу у руслі positum-підходу використовує метод позитивної психотерапії у якості базису. Зокрема, її концептуальні особливості сформульовані у вигляді п'яти мета-принципів [10]:

1. Цілісність бачення життя людини (на основі Балансової моделі Н. Пезешкіана [5]);
2. Конкретність і диференційованість задач (на основі диференційно-аналітичної теорії Н. Пезешкіана [6, с.23-51]);
3. Опора на ресурси та здібності особистості (клієнта);
4. Фокусування на результативних рішеннях (фасилітація пошуку рішень);
5. Спрямованість в майбутнє (розширення системи цілей).

Аналізуючи відповідність етапів коучингу за Дж. Уйтмором та мета-принципи коучингу у руслі методу позитивної

психотерапії Н. Пезешкіана, варто відзначити, що етапові постановки цілей відповідає мета-принцип цілісності бачення життя людини, діагностика якого проводиться шляхом застосування Балансової моделі Н. Пезешкіана. Основа цієї моделі ґрунтується на чотирьох формах переробки конфліктів, що відповідають чотирьом вимірам здатності до пізнання.

Другому етапові “дослідження (або перевірка реальності)” відповідає мета-принцип конкретності і диференційованості задач, реалізація якого здійснюється на основі диференційно-аналітичної теорії Н. Пезешкіана. В основі цієї теорії лежить поділ психологічних реальних норм на первинні та вторинні актуальні здібності. Використання такого інструмента методу позитивної психотерапії як Диференційно-аналітичний опитувальник (ДАО) первинних та вторинних здібностей [5, с.45] дає можливість конкретизувати причини психологічних та психосоматичних порушень у клієнта.

Третью етапові “вибудовування шляхів досягнення (або список можливостей)” у моделі Дж. Уйтмора відповідають одразу два мета-принципи: опора на ресурси та здібності особистості (клієнта), а також – фокусування на результативних рішеннях (фасилітація пошуку рішень). Це пояснюється тим, що для складання списку можливостей клієнта потрібно послідовно виявити ресурси та здібності особистості, на які можна спиратися, а далі – сфокусуватися на можливих результативних рішеннях. Як слушно зазначає О. Литвиненко, “на відміну від інших психотерапевтичних напрямів, прибічники яких вважають первинними порушення і захворювання особистості, позитивна психотерапія виходить із потенціалів розвитку, які криються в самій людині, допомагає їй приймати у різних життєвих ситуаціях рішення позитивного характеру, мобілізуючи усі резерви особистісного розвитку” [4, с.55].

Відповідно, четвертому етапові “виявлення намірів” консультативного процесу коучинга Дж. Уйтмора відповідає п'ятий мета-принцип у руслі positum-підходу – спрямованість в майбутнє або розширення системи цілей. Основою для розширення цілі є контрконцепія (або концепція розширення),

підбір якої здійснюється на цьому етапі консультування.

Отже, працівник організації, як і будь-яка людина, має динамічну структуру, а відтак навряд чи має сталу золоту середину. Найоптимальніше коли такий працівник в результаті коучинг-сесії на основі методу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана оволодіє збалансованою реакцією на конкретні події на роботі чи вдома, які також можна розглядати як певні життєві виклики.

### Література

1. Карикаш В. И. Основы психологического консультирования / В. И. Карикаш, Э. Я. Орловецкая, Ю. Е. Кравченко. – Черкассы: УНЦПП – ЧАМ, 2002. – 235 с.
2. Мелия М. Как усилить свою силу? Коучинг. / Марина Мелия. - М.: Альпина Бизнес Букс, 2008 – 298 с.
3. Миколайчук І. Коучинг у системі управління персоналом / І. Миколайчук // Вісник КНТЕУ. – 2015. – № 4. – С. 50-67.
4. Литвиненко О. Д. Психосоматичний підхід до проблем психологічного здоров'я особистості. / О. Д. Литвиненко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2016. – Випуск 4. – С. 52-57.
5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: Пер. с нем. / Носсрат Пезешкиан. – 2-е издание. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.
6. Пезешкиан Н. Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни: Пер. с нем. / Носсрат Пезешкиан. – 2-е издание. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2007. – 296 с.
7. Шийчук А. О. Особливості використання новітніх психотехнологій у процесі професійного становлення [Електронний ресурс] / А. О. Шийчук – Режим доступу: [http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy\\_dosv\\_id/Shyichuk.pdf](http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosv_id/Shyichuk.pdf)



8. Уитмор Дж. Коучинг високої ефективності. Новий стиль менеджмента, розвиток людей, висока ефективність. / Дж. Уитмор - М.: МАКУБ, 2005. – 168 с.
9. Черенщикова Д. В. Аналіз теоретико-методологічних основ інноваційних підходів у психотерапії: на прикладі позитивної психотерапії та схема-терапії / Д. В. Черенщикова // Психологія і особистість. – 2016. – № 2 (10). – Ч. 1. – С. 138-150.
10. Kravchenko J. Coaching and counseling in organization. / J.Kravchenko, V.Karikash // The training program of postgraduate certified course, Wiesbaden, 2006.

***Филиппова Екатерина***

тренер Базового курса Позитивной психотерапии (г. Одесса)  
[katy-filippova72@mail.ru](mailto:katy-filippova72@mail.ru)

## **ВЫБОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ПОМОЩИ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

Позитивная Психотерапия может служить инструментом, используя который, человек осознает, что же именно хочет получить от своей работы. У него появляется образ идеального дела, должности или профессии своей мечты.

В моей практики, данный метод использовался при терапии с женщинами, оставшимися, по той или иной причине, безработными.

Первое, что следует предпринять в подобной ситуации, это найти “корни”, то есть причины, повлекшие за собой лишение должности. Также, мы помним, что согласно одному из понятий Позитивной Психотерапии, человек всегда находится в выгодной для себя или для реализации каких-либо своих потребностей, ситуации. Чтобы снять с человек груз обид и чувство несправедливости, которое, возможно, есть после увольнения, мы выясняем все минусы предыдущего места

работы. Для этого используем диагностику по модели баланса “Как я себя чувствовал, ощущал, что думал, какие у меня были перспективы на прошлом рабочем месте?”.

Далее, при помощи трансовых методик, с клиентом можно проработать все его желания и запросы по поводу новой работы, профессии, дела. Эта тема актуальна, т.к. в Украине подавляющее большинство женщин работает. И в то же время имеет желание оставаться женщиной, т.е. заниматься любимым делом в удобное для себя часы, чтобы оставалось время, когда можно уделять внимание семье.

Для совмещения всех вышеперечисленных критериев идеальной работы, Позитивная Психотерапия подходит лучше всего т.к. является эффективной возможностью реализовать запрос, учитывая все нюансы. В работе я использую Пятишаговую модель решения конфликта, исследование по Модели Баланса, трансовые методики.

***Королева Людмила***

сертифицированный консультант в транскультуральной позитивной психотерапии, слушатель Мастер-курса, сказкотерапевт, практикующий психолог (г. Одесса)

[Korolova991@i.ua](mailto:Korolova991@i.ua)

**«РАКУШКА УБЕЖДЕНИЙ»: РАБОТА С БАЗОВЫМИ СЦЕНАРИЯМИ И КОНЦЕПЦИЯМИ**

Центральным понятием позитивной психотерапии является понятие концепции. Концепции – это такие эмоциональные и когнитивные структуры, задающие нам схему интерпретации нашего отношения к себе, к другим людям и к нашему окружению [1]. Это также своего рода верования людей в то, как устроен мир и как нужно с ним обходиться. Другими словами, это такие психологические очки, через которые мы смотрим на мир и понимаем к нему свое отношение.

Концепции часто служат мотивами направляющими наше

поведение, усвоенными нами нормами и привычками, на которые мы ориентируемся. Не удивительно, что они имеют большое влияние на нашу жизнь. Это отнюдь не чистые идеи; в их основе лежит триада, включающая знания, эмоции и поведение [2].

У каждого человека есть своя “программа” концепций, которые частично взаимосвязаны и пребывают в гармонии между собой, но порой создают диссонансы.

Причиной наших удач или неудач в жизни являются так называемые жизненные установки, которые по сути являются семейными концепциями, и которые в позитивной психотерапии часто называются базовыми концепциями, так как закладываются в основании нашей жизни – детстве.

Семье принадлежит особая роль во всем, что касается концепций. В ней типичные концепции передаются из поколения в поколение, во взаимодействии людей формируются новые концепции. Каждый индивид обладает типичными формами поведения, происхождение которых может быть прослежено до определенной концептуальной программы: ложиться спать вовремя, вставать в предписанное время, есть вместе с семьей в определенные часы, быть пунктуальным, выполнять в срок обещания и т.д.

Эти концепции или другими словами укоренившиеся взгляды на жизнь передаются нам родителями или родительскими фигурами, учителями и значимыми людьми в виде руководства и посредством модели для подражания.

Как правило, концепции или установки длительное время нами не осознаются. Это связано с тем, что никакой другой альтернативы в детстве мы попросту не имеем и воспринимаем их как само собой разумеющиеся. Они становятся нам заметны лишь благодаря столкновению с действительностью, которая отличается от привычной, и где они перестают выполнять свою функцию – удовлетворять эмоциональные нужды, служить надежным ориентиром. Когда мы еще дети, то не имеем большого выбора в том, что нам предлагается как правда жизни, мы ее просто усваиваем. Отсюда, наверное, становится понятно,

что не все, что нам передали, будет полезным на все времена. Ведь времена меняются [3].

Несмотря на то, что большинство этих концепций нами толком не осознаются, мы имеем возможность их время от времени пересматривать и заменять при необходимости другими, более свежими и более функциональными. Осознание своих установок дает нам главное преимущество – выбор. Для того, чтобы сделать свою жизнь более счастливой, человеку придется преодолевать массу сомнений, связанных с прежними убеждениями, а точнее предубеждениями. И в этом нам может помочь методика “Ракушка убеждений” как инструмент психотерапевта, имеющий целью глубокую и, вместе с тем, мягкую работу с жизненными установками, которые в позитивной терапии являются базовыми концепциями.

Поле “Ракушки убеждений” содержит 24 вопроса, которые всесторонне прорабатывают деструктивные установки и помогают как клиенту, так и психологу, визуализируя поэтапную работу, затронуть все сферы модели баланса (Н. Пезишкиан) и видеть на каком этапе возникают наибольшие сложности и заминки, выявить и мобилизовать имеющихся у человека способности, ресурсы и раскрыть его потенциал самопомощи [4].

Данное поле помогает:

- переосмыслить установку;
- осознать какое поведение и какие последствия следуют за установкой;
- понять как установка отражается на эмоциях, восприятии и психосоматике;
- осознать влияние установки на себя и других;
- проанализировать безопасна ли установка, сопоставить выгоды и “цену”, которую приходится платить за данную установку найти приемлемую и экологичную альтернативу данной концепции.

### Литература

1. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. Пер. с нем. – М.: Медицина, 1996. – 464 с.

2. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт. – М.: Издательство Март, 1996. – 336 с.
3. Гончаров М. Психологический хлам психологический капитал или что делать с нашими жизненными установками. – Режим доступа: <http://maxim-goncharov.livejournal.com>
4. Малиновская Л. Методика «Ракушка убеждений». – Режим доступа: [www.psygame.info](http://www.psygame.info)
5. Гончаров М.А. Позитивное видение человека в психотерапевтической практике // Позитум. – 2001. – №1 – С.36-45.

*Мирошниченко Ирина*

практический психолог-консультант в методе позитивной психотерапии, Член УСП, член WAPP (г. Харьков)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСТОЛЬНОЙ ИГРЫ «КЛЮЧ К БОГАТСТВУ» И ТЕХНИК ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В РАБОТЕ С МАЛЫМИ ГРУППАМИ В ТЕМЕ ФИНАНСОВОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

В условиях нестабильной политической и экономической ситуации в Украине возросло количество людей, которые обращаются с жалобами о тревоге и нестабильности в сфере финансов. Основными составляющими данной тенденции также является быстрое устаревание стратегий, изменение экономического положения семей из-за чего тема финансов стает крайне острой. Таким образом, активное использование данной игры “Ключ к богатству” как проективной методики возникло как ответ на актуальные запросы клиентов, с одной стороны, как платформа для применения методик, техник, навыков психотерапевтической работы с группой, с другой стороны, и как возможность психотерапевтической практики – с третьей стороны.

Настольная игра “Ключ к богатству”, как проективная

методика, використовується з метою: спостереження концепцій, паттернів поведінки і віровань, пов'язаних з фінансами в житті людей; як можливість в процесі тренінгу спробувати інші стратегії, використовувати свій позитивний досвід і досвід інших членів групи.

Учасникам гри практично демонструється *positum*-підхід, який включає в себе фактичне, дане, реальне, видиме на даний момент часу, так як в момент гри кожен людина реагує і діє так, як зазвичай він поступає в своїй житті. «*Positum*-підхід» базується на принципі надії по відношенню до конструктивної природи людини, його здатностей і можливостей вирішувати (справлятися) з власними проблемами.

Так як люди знаходяться в круговороті нескінченних невирішених проблем, важливо відзначити, що якщо є проблема, то вона включає в себе рішення, але воно ховається за симптомами, звичками, концепціями і поведінкою. Використання в часі гри принципу надії, позитивної реінтерпретації виявлених симптомів, паттернів поведінки, метафор знаходимо внутрішні ресурси, дозволяють розширити концепцію і спробувати тут, і зараз використовувати більш ефективну стратегію, отримати новий навик в безпечної атмосфері з допомогою віртуальних грошей і розрахунків в полі гри.

Життєві ситуації і проблеми клієнтів в позитивній психотерапії розглядаються під кутом кросс-культурного підходу. Унікальність життєвого досвіду окремих людей і цілих народів приймається, а не протиставляється. Специфіка середовища, атмосфера в якій народився і виріс людина розглядаються як ресурс, а не як предрасудок. Кросс-культурність методу пропонує сконцентрувати увагу не на відмінностях, а на тому, що спільного є в досвіді різних людей, культур і народів; допомагає учасникам гри «Ключ до багатства» побачити ширше свою ситуацію. Тобто, кросс-культурний підхід означає, що всі люди мають щось-то спільне і щось-то особливе. Цей підхід включає в себе як

менталитет разных людей и их культуру, так и их уникальность, как одни и те же конфликты и проблемы в сфере финансов воспринимаются и оцениваются в разных социальных группах, традициях и культурах.

Это помогает психологу более эффективно подойти к решению вопроса, заимствовать для решения конфликта эффективные модели поведения других культур, традиций или семейных обычаев.

В течение четырех часов работы группы в поле игры участники проходят все пять шагов пятишаговой модели Н. Пезешкиана:

- наблюдение\ дистанцирование;
- инвентаризация;
- ситуативное ободрение;
- вербализация;
- расширение системы целей.

*Первый шаг* – Наблюдение\дистанцирование, то есть само поле игры уже является дистанцированием и позволяет клиенту выйти из ситуации и посмотреть на нее со стороны. Для дистанцирования и переключения клиентов в позицию исследователя применяются метафоры (образы), притчи, крылатые выражения: “Деньги любят счет”, “Без труда не вытащишь рыбку из пруда”, “Волка ноги кормят” и др., транскультуральный подход и позитивное толкование (реинтерпретация). Это помогает снять напряжение, помогает клиентам понимать свою тактику поведения в отношении финансов. Позитивное толкование также помогает снизить страх перед деньгами увидев его позитивные стороны: способность защитить себя, способность избежать наказание, способность сохранить отношения путем отказа от благосостояния, способность быть принятым в своей социальной группе.

*Второй шаг* – Инвентаризация. Цель: найти ресурсы и с помощью использования ДАО найти актуальные способности, которые задействованы в актуальном и внутреннем конфликте, концепции в теме денег, в отношении к богатству, семейные

сценарии(традиции), связанные с этой темой.

*Третий шаг* – Ситуативное ободрение. На этой стадии, опираясь на внешние\внутренние ресурсы, пробуем новые стратегии в безопасной атмосфере (в поле игры) и закрепляем навыки, используя балансную модель: как, действуя по-новому, здесь и сейчас, отражается в сфере тела, как это влияет на отношения между участниками группы и что можно благодаря этому получить в будущем.

*Четвертый и пятый шаги* – Вербализация и расширение системы целей происходит после окончания самой игры. Уделяется время, чтобы подвести итоги и конкретизировать полученные знания о себе во время игры, выработать шаги, каким образом каждый участник игры может применить эти знания для улучшения финансовой ситуации в реальной жизни. В завершение работы каждый участник пишет от одного до трех пунктов плана конкретных действий в своей реальной жизни (стратегия маленьких шагов). Договариваемся на следующую встречу через месяц.

Таким образом, игра “Ключ к богатству”, как проективная методика и техники позитивной психотерапии позволяют создать атмосферу для роста самостоятельности клиента в укреплении уверенности в себе и своих способностях, на основе своего позитивного опыта и опыта похожих ситуаций других людей. “Кто работает один- прибавляет, кто работает сообща-приумножает” (Н. Пезешкиан).

### Литература

1. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни – СПб.: Речь, 2001. – 288с.
2. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: Пер. с нем. – М.: Медицина, 1996, - 446 с.: ил.
3. Пезешкиан Н. Тренинг разрешения конфликтов. Психология повседневной жизни.



*Бельская Алла*

психотерапевт, частная практика, бизнес-коуч (г. Киев)  
[alllabelska@gmail.com](mailto:alllabelska@gmail.com)

## **ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В ПОЛИТИЧЕСКОМ КОУЧИНГЕ: ВОЗМОЖНОСТИ И ВЫЗОВЫ**

Цель данного материала показать возможности прикладного характера метода Позитивной психотерапии.

Коучинг в переводе значит “совместное достижение”. Особенность коучинга в политических системах состоит в том, что коуч помогает клиенту достигать целей, которые, возможно, выработаны не им, а, например, его менеджером или заказчиком. Соответственно, данная ситуация требует от коуча особых моделей поведения и знания ответов на целый ряд дополнительных вопросов.

Групповая работа с персоналом по нахождению путей реализации поставленных задач с помощью 5-шаговой модели выглядит следующим образом.

**Дистанцирование.**

На шаге наблюдения используются классические техники (терпеливое, эмпатичное выслушивание, добавление различных точек зрения, фольклорные и ситуативные метафоры [7]). Прояснение неясных ситуаций. Вопросы задаются в соответствии с Балансовой моделью [1;6;7].

**Инвентаризация.**

На этой стадии создаются условия, которые дают возможность прояснить суть происходящего, помогут сформировать целостное видение истории и содержания происходящего, существующие межличностные конфликты [7].

**Стадия стимуляции (ободрения).**

Обеспечение безопасности, нахождение и мобилизация ресурсов, рассмотрение альтернативных форм работы, поведения, попробовать новые модели поведения(инсценировки). Поощрение желательного поведения.

по Балансовой модели [7].

Вербализация.

Обсуждение избранной стратегии проведения избирательной компании, возможные результаты и последствия избранной стратегии. Принятие решений, планирование изменений и действий.

Стадия расширения целей.

Расширение личных жизненных планов по Балансовой модели [7], как системы вознаграждений за достигнутые поставленные задачи.

### Литература

1. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг в воспитании партнерства и самопомощи. – СПб.: Речь, 2002. – 288 с.
2. Пезешкиан Н. Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, чего никогда не делал. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2005. – 128 с.
3. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт. – М.: Культура, 1994. – 332 с.
4. Лебедева Н.М., Лебедева А.А. Организационное консультирование. – СПб.: Речь, 2009. – 245 с.
5. Иванова Е.А. Тренинг управления изменениями в организации. – СПб.: Речь, 2007. – 342 с.
6. Пезешкиан Н. Психосоматика и Позитивная психотерапия. – М.: Медицина, 1996. – 463 с.
7. Пезешкиан Х. Основы Позитивной психотерапии. – Висбаден-Архангельск: Издательство Архангельского мединститута, 1993. – 116 с.

*Мышко Надежда*

к. психол. н., преподаватель Полтавского национального педагогического университета имени В.Г. Короленко

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ С «ОСОБЕННЫМИ» ДЕТЬМИ**

*Мы вдруг понимаем, что мы здесь единственные, кто рад появлению на свет этого ребенка. В удивлении пытаемся поймать взгляд кого-то из врачей, но они отводят глаза...*

*Эвелина Блэданс, артистка*

В наше время развитых технологий, когда каждый год выпускаются все новые и новые серии современных гаджетов, мать, родившая ребенка с особыми потребностями, в роддоме может услышать: “Вы ребенка забирать будете?”, встречать на улицах порицающие взгляды, слышать за спиной разговоры, мол за какие-такие грехи... И это в то время, когда в более развитых странах существуют специальные службы, целью которых является обустройство жизни детей и взрослых с особыми потребностями. Они также ходят на работу, имеют круг интересов, социальную вовлеченность, в которой нуждаются не меньше “обычных” людей.

Вероятно и нам следует гнаться не только за передовыми технологиями, но и прогрессом в сфере социального взаимодействия, которое как лакмусовая бумага проявляется во взаимоотношениях с семьями, где есть дети с особыми потребностями.

Итак, я хотела бы поделиться своим опытом взаимодействия с подобной семьей, описав его в структуре позитивной психотерапии.

Общая информация о семье: семейная пара, муж и жена, двое детей, старшему сыну 6 лет, младшему – 1 год. Супружеский стаж 8 лет. Обратился за психологической помощью супруг, желая поддержать жену.

Тема обращения: Определение у младшего сына диагноза “солнечный ребенок” (синдром Дауна). Ухудшение физического

самочувствія всіх членів сім'ї. Періодическіє ссоры.

*Позитум–подход к семейной проблеме (стадия дистанцирования, принцип надежды).*

*Позитивная реинтерпретация проблемы.* Неблагоприятная ситуация с младшим ребёнком внутренне сплотила семью, отведя в сторону все второстепенные проблемы.

*Кросс-культурный подход.* В семье знаменитой актрисы Эвелины Бледанс такая же проблема, она ведёт открытый блог, показывая всем, что можно жить и радоваться жизни имея “солнечного” ребёнка в семье.

*Александр Сёмин (папа):* Еще недавно для меня самого рождение больного ребенка представлялось самой страшной вещью в жизни. И можете себе представить, что самый большой в жизни страх превратился в самое большое счастье! Но вот как это всем объяснить? Люди с синдромом Дауна – самые добрые существа! У них отсутствует чувство зависти, злости, это солнечные дети, абсолютно святые! Мы полностью в руках Господа Бога — вот ему и решать, каким будет наш ребенок. Мы с Эвелиной выработали для себя формулу: любовь без условий. А то все говорят о любви, но молча подразумевают какие-то “если”. Если здоровый, если красивый, если богатый, если умный... мы нашли для себя другие ориентиры и ценности.

*Эвелина Блédанс:* И еще такие дети талантливы практически всегда! Но самое главное, это объяснить людям, что детьми просто надо заниматься. Если у них будут любящие родители – то все нормально! Не так уж сложно выхаживать таких детей. Любить – разве это сложно?

*Опыт других семей в подобных ситуациях.* Знакомые семьи, столкнувшиеся с подобными трудностями, занимаясь развивающими программами, смогли адаптировать своих детей к обычным среднеобразовательным школам. Были и те, кто проблем своих детей стыдился, их развитием не занимались, начиная сторониться людей. Таким образом, перед глазами клиентки открылись две противоположные модели поведения в подобной ситуации с разными результатами.

*Опыт других культур в подобных ситуациях.* На улицах нашей страны людей с синдромом Дауна почти не встретишь, они разве что с табличкой: “Подайте на пропитание”

встречаются. А так, чтобы просто прогуливались – большая редкость. В более культурно и социально развитых странах, например, в Испании, на улицах можно увидеть множество людей с синдромом Дауна. Они гуляют по набережной где-нибудь в Коста-дель-Соль или продают хот-доги, разносят пиццу. Они абсолютно социально адаптированы! Бывает, что люди с синдромом заканчивают высшие учебные заведения. Или снимаются в кино... В Голландии есть специальный департамент в министерстве, который занимается трудоустройством таких людей. У них есть зона ответственности под названием “социализация граждан с синдромом Дауна”. И пусть такие люди живут только лет до 45 и продлить им жизнь невозможно – зато их существование полноценно! Так что и в нашей стране можно создавать позитивные прецеденты, показывая пример для остальных.

Работа на данной стадии консультирования, использование метафор, позитивной реинтерпретации проблемы и кросс-культурного подхода помогло вербализовать скрытые внутренние противоречия и прийти к выводу о том, что “Синдром Дауна – это большая беда, но не приговор!” и получать удовольствие от жизни можно и с “такими” детьми в семье, имея полноценную активную позицию. “Солнечные дети” отличаются безобидностью, добротой и безграничной любовью к окружающим, что может исцелять любое поношенное жизнью сердце.

*Стадия ситуативное ободрение. Принцип надежды.* Прогноз на будущее с учетом принципа надежды: “Даже в семьях с «обычными детьми» много разных сложностей, воспитание невозможно втиснуть в четко обозначенную канву. К каждому ребёнку нужен свой подход и уровень притязаний к нему, но вместе с тем, каждый ребёнок рождается, чтобы быть счастливым и сделать мир взрослых чуточку лучше”.

*Стадия вербализации.* На этой стадии важно провести ревизию своих собственных стереотипов и комплексов перед обществом, а также о способах их преодоления.

Вначале для клиентки было очень сложно выйти на улицу,

так чтобы окружающие видели её “особенного” ребёнка. Ей пришлось столкнуться с бестактностью со стороны участкового педиатра, “кривыми” взглядами соседей, обсуждениями за спиной. В нашем обществе толерантность к “особым потребностям” людей развита на низком уровне, но всегда есть возможность начинать этот процесс с себя и ближайшего общества.

В результате консультативной работы, клиентка смогла говорить о своей проблеме. Одной из задач, которую она успешно реализовала было заговорить с незнакомым человеком в непосредственной ситуации (на прогулке с другой мамой) о своих особенностях, убедившись в позитивной и понимающей реакции. Этот эффект помог ей заговорить на эту тему с подругами, которые до того ничего не знали о её трудностях. Следующим шагом она переставила коляску лицом вперед (до того ребенок в коляске сидел лицом к маме) на обычных прогулках, будучи внутренне более готовой к взглядам прохожих, возможным вопросам.

Второй аспект, который мы взяли в работу – это самобичевание, комплекс вины и других негативных самоотношений. В работе удалось поднять этот пласт, проговорить и отреагировать. Раньше весёлая и общительная, она перестала следить за собой, поддерживать контакты, кроме родителей. Ощущение чувства вины, злости на саму себя и свою жизнь, ощущение несправедливости мира точили её изнутри. Выровнять это помогли притчи, метафоры и притчи, суть которых сводится к мысли о том, что “особенных” детей Бог даёт лишь особенным родителям, наполненным добротой, терпимостью и энтузиазмом справляться с любой жизненной задачей. В результате работы, клиентка смогла стать более уверенной в себе, приобрела себе новую косметику и одежду, позволила себе двухнедельный отдых в компании друзей, оставив старшего сына с папой дома. Больше стала в воспитании детей привлекать мужа. Её новые взгляды помогли справляться с этой ситуацией и мужу и их родителям.

На этом этапе клиентка готова была завершить процесс

консультирования, взяв на себя ответственность за процесс и качество своей жизни. Далее она больше обращалась в отношении своего старшего сына и особенностей адаптации к школьной жизни.

*Стадия расширения целей. Принцип надежды, баланса и самопомощи.* На этой стадии супруги вновь включили в круг своих забот воспитание старшего сына, которое отходило на второй план, а ему, между тем, пора готовиться к школе. Выровнялись взаимоотношения с родственниками и друзьями. Супруги решили возобновить традицию встречаться с друзьями и близкими, где они вновь позволили себе получать удовольствие от жизни, улыбаться и вести себя непосредственно, чему раньше мешало чувство вины и смутения.

Улучшились взаимоотношения самих супругов, они больше стали говорить друг с другом о том, что их беспокоит, проявлять друг к другу больше доверия и поддержки.

Клиентка установила тесные взаимоотношения с другими мамами “солнечных” детей через Интернет и специальные сообщества для обмена опытом. У неё в значительной мере прошли признаки психосоматики.

Столкнувшись с подобной “особой” психологической проблемой, для себя понимаю, что в работе с такими семьями наиболее важен принцип надежды, поэтому закончить свою статью мне хотелось бы притчей об “особой маме”.

*...В этом году 100 000 женщин станут матерями детей-инвалидов. Думали ли вы когда-нибудь, по каким критериям будут выбраны эти матери? Я представляю себе Бога, как он парит над землей...*

*Он внимательно наблюдает и диктует своему Ангелу распоряжения в огромную “Книгу Жизни”: “Науманн, Лиза: Сын. Ангел-Хранитель: Маттеас Ферстер и Уте: Дочь. Ангел-Хранитель: Сицилик Больманн и Карола: Близнецы”. Наконец Бог называет одно Имя и говорит смеясь: “Этой я дам ребенка-инвалида”. Ангел полюбопытствовал: “Почему именно ей, о Господин? Она же так счастлива!” “Именно поэтому!”, – сказал Бог. “Могут ли я ребенка-инвалида дать матери, которая не знает смеха и радости? Это было*

бы ужасно!”

“Но имеет ли она должное терпение?”, – спросил Ангел.

“Я не хочу, чтобы она была слишком терпелива, иначе она утонет в море самосожаления и отчаяния. Когда первый шок и гнев поутихнут, она превосходно со всем справится. Я сегодня наблюдал за ней. Она имеет понятия о самостоятельности и независимости, которые так редки и так нужны матерям. Понимаешь, ребенок, которого я ей дам, будет жить в собственном мире, а она должна все время заставлять жить в ее мире, а это будет не легко.”

“Но, Господин, насколько я знаю, она даже не верит в тебя!”

Бог засмеялся: “Ничего, это поправимо! Нет, она превосходно подходит! У нее достаточно эгоизма.”

Ангел затаил дыхание: “Эгоизма? Это что, добродетель?”

Бог кивнул. “Если она не будет иногда расставаться с ребенком, она всего этого не вынесет. Эта женщина, которую я одарю таким ребенком, будет нуждаться в особой помощи. Она еще не знает, но ей можно будет позавидовать. Никогда она не воспримет произнесенное ребенком слово, как само собой разумеющееся, первый шаг – как обыденность. Когда ее ребенок произнесет первый раз: “Мама”, она поймет, что свершилось ЧУДО. Если она будет описывать своему слепому ребенку цветущее дерево или закат солнца, она будет это так видеть, как немногие люди мое творение видеть могут. Ей будет разрешено осознать все, что я знаю: Невежество, Ужас, Предвзвешенность, – и я разрешаю ей подняться выше этого. Она никогда не будет одна. Я буду всегда при ней, каждый день ее жизни, каждую минуту, потому что она исполняет на земле мою работу так превосходно, как будто она здесь, рядом со мной!”

“И кто же будет Ангелом-Хранителем этого ребенка?”, – спросил Ангел.

Бог засмеялся: “Зеркала будет достаточно...”



**Тиморская Карина**

семейный консультант, психотерапевт, Вице-президент  
ГО “Спілка молодих психологів та психотерапевтів”  
(г. Полтава)  
[apsy.in.ua@gmail.com](mailto:apsy.in.ua@gmail.com)

**СО СМЫСЛОМ – ПУТЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ!**

*Все хотят на небо, но никто не хочет умирать.  
Н.Пезешикиан*

*Если у человека есть “зачем” жить,  
он может выдержать любое “как”  
Ф. Ницше*

Вопросы смысла жизни сопровождают человека от рождения до смертного одра, создавая напряжение и выталкивая для движения вперед. Наблюдаю за этим как в практике консультаций с разного возраста клиентами, так и как мама, жена, подруга, и даже как человек, идущий по улице. Впервые человек сталкивается со смыслом жизни, когда задает вопросы “Зачем?” и “Почему?”, пытаюсь понять взаимосвязь явлений во внешнем и внутреннем мире. И не останавливается на этом пути до самого последнего вдоха, в поисках ответа на вопрос “Жизнь прожита не зря?”. Вовремя заданные себе вопросы о смысле своей жизни, открывают возможность своевременной смены приоритетов, коррекции жизненных планов, а главное – лучшего понимания себя как творца собственного жизненного пространства.

Работа со смыслом обретает особое значение под влиянием динамики внешнего мира и его нестабильности. Баланс по средствам внутренних опор и ценностей становится необходимостью. Предопределенная судьба практически сводится к рамкам рождения и смерти, обусловленная судьба – вопрос ежедневного выбора, ориентиром которого и есть смыслы и ценности. Выбор без этого ориентира усиливает напряжениемежду смыслом и бессмысленностью, надеждой и безнадёжностью, оптимизмом и пессимизмом, доверием и

сомнением... Порождает множество проблем во всех сферах жизни. Поиск смысла и его обретение, снижают напряжение в сфере, дают этой энергии безопасный выход, жизненное продвижение и возможность понять, своей ли жизнью живет человек – совпадают ли его глубинные ценности с тем, что он делает и чем наполняет каждый день.

Носсрат Пезешкиан в своей последней статье “Все хотят на небо, но никто не хочет умирать” говорит, что “вопрос: «Какой смысл имеет моя жизнь?» дифференцируется по сферам, в которых происходит жизнь: «Какой смысл имеет моя профессия, моё партнёрство, моя семья, моя болезнь...?» Чувство бессмысленности может стать смертельной угрозой и, наоборот, может заставить переживать чувство смысловой наполненности счастьем и довольством. Найти ответ на этот вопрос непросто, только не в эту эпоху, в которой картина человечества погружается в сомнение”.

Ответ на вопрос о смысле искать не просто, но все-таки нужно. На мой взгляд, отправляться на поиски стоит из отправной точки каждого дня, из которых и соткана наша жизнь. Хочу поделиться списком вопросов, ответы на которые могут приблизить к пониманию собственных смыслов и их проявлений во внешнем мире. Поданный ниже список, “родился” после прочтения последней статьи Н. Пезешкиана как своего рода алгоритм работы с темой смыслов. Вопросы можно использовать как с целью самопомощи, так и в работе с клиентами, для которых актуальна тема смыслового наполнения жизни. Эта творческая наработка опробована на себе и в работе с клиентами. Осознания, в процессе размышления над вопросами, и дальнейшие изменения во внешней и внутренней реальности клиентов свидетельствуют в пользу эффективности применения такого алгоритма. Ответы важно записывать, визуализировать, создать карту смысла как результат работы.

1) *Как выглядит моя жизнь сейчас по балансной модели?* Тем, кто хорошо знаком с понятием жизненного баланса предлагаю не только ответить на этот вопрос с использованием процентов, а нарисовать балансную модель в деталях или

заполнить ромб при помощи четырех цветов, каждый из которых отвечает определенной жизненной сфере.

2) *Чем наполнена каждая жизненная сфера в данный момент жизни?*

3) *Зачем я сейчас это делаю? Что мне это дает?*

4) *Что из того, чем наполнена каждая жизненная сфера, приносит мне удовольствие, энергию и пользу, а что отбирает?*

5) *Какой смысл я вкладываю сейчас в каждую жизненную сферу?*

6) *Если посмотреть на все написанное со стороны, то какой смысл (одной фразой) подходит автору? Ради чего живет этот человек сейчас?*

7) *Что действительно для меня важно? Без чего моя жизнь не может быть полной, а без чего может?*

<b>Без чего я могу</b>	<b>Без чего я не могу</b>

8) *Какой смысл я хочу видеть в своей жизни дальше?(одной фразой)*

9) *Какие мои сильные качества помогут мне привнести новое в жизнь? Кто меня поддержит на этом пути?*

10) *Как тогда будет выглядеть моя жизнь по балансной модели (в процентном соотношении или как рисунок из 4х цветов)?*

11) *Как новый смысл соотносится с моим телом и здоровьем?*

12) *Через какие конкретные действия новый смысл проявится в сфере Тела?*

13) *Как новый смысл отражается в профессии и работе?*

14) *Какие конкретные действия придадут новый смысл сфере Деятельности?*

15) *Как новый жизненный смысл отразится на моих отношениях с семьей, близкими, друзьями?*

16) *Через какие конкретные действия новый смысл проявит себя в сфере Контактв?*

17) *Как новый жизненный смысл отразится на моем будущем?*

18) *Какие конкретные действия новый смысл проявит себя в сфере Будущего?*

19) *Что теперь для меня важно в отношении тела и здоровья?*

20) *Что теперь для меня важно в профессии и работе?*

21) *Что теперь для меня важно в отношениях, партнерстве, семье и друзьях?*

22) *Какими ценностями наделена моя жизнь в связи с новым смыслом?*

23) *Какой теперь я вижу свою жизнь в будущем?*

24) *Что мне важно видеть в каждом дне своей жизни? И что я могу для этого сделать?*

Представители позитивной кросс-культурной психотерапии часто используют фразу “не важно, как далеко ты дошел, важно, как из далека ты вышел”. Для меня эта цитата расширяет глубину своего значения, когда я вспоминаю вопрос Кастанеды о смыслах “Есть ли у этого пути сердце?”. Важно не только продвижение, важно, чтобы движение вперед совпадало с истинными ценностями и смыслами человека, было продолжением внутренней жизни во вне. Только тогда возможен баланс между внутренней стабильностью и внешней динамикой мира.

Не бойтесь изменить смысл, изменить смыслу намного страшнее. Наполненности и баланса каждому вашему дню!

### **Литература**

1. Пезешкиан Н. Все хотят на небо, но никто не хочет умирать. Что формирует мои представления о собственной кончине: позитивное общение с собственной смертью и потерей в транскультурном подходе.
2. Уроки неизбежного. Предопределенная и обусловленная судьба /Светлана Кириченко//Теория и практика психотерапии 2.12, Декабрь 2015. С. 78-80.

## **ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА І ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В КРИЗАХ**

*Ковальчук Андрей*

практикующий психолог в/ч А2756 (г. Одесса)

[Andree\\_77@mail.ru](mailto:Andree_77@mail.ru)

### **ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНАЯ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В ПОМОЩИ ВОЕННОСЛУЖАЩИМ И УЧАСТНИКАМ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ**

В последнее время в свете последних событий во многих точках мира, где происходят вооруженные конфликты и на востоке Украины, в частности, особого внимания требуют посттравматические стрессы и расстройства, возникающие у военнослужащих и у участников боевых действий.

Объектом исследования является психологическая помощь военнослужащим, подвергшимся психотравмирующему влиянию в боевой обстановке.

Предметом исследования выступают метод позитивной психотерапии как психологической помощи и реабилитации военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях.

Целью исследования является разработка рекомендаций по оказанию психологической помощи военнослужащим, получившим боевую психическую травму основываясь на методе позитивной психотерапии.

Практическая значимость исследования обусловлена тем, что его результаты могут быть использованы в деятельности психологических служб при оказании первой и профессиональной психологической помощи военнослужащим, получившим боевые психические травмы различной степени тяжести в ходе боевых действий.

Мощное психологическое давление боевой обстановки, гибель сослуживцев, участие в жестоком насилии по отношению к противнику и мирному населению, отрыв от родных и близких, относительная социальная изоляция,

“витринність” повсякденного бытия, неурядиці військово-полевого быта – все це накладає помітний відбиток на психическе стан, поведінку, психическе здоров'я солдат і офіцерів.

Подавляюче число учасників бойових дій, повернувшись додому, відзначають зниження або втрату інтересу до якоїсь активності, яка “раніше занімала”, відчуження (відгородженості) від інших людей, зниження здатності радіти, любити, бути безтурботним, відхід від соціальної життя. Емоційні проблеми відбиваються і на сімейній життя. Супруги досліджуваних описують їх як холодних, байдужих, неурядливих людей. Привертає до себе увагу неурядованість в особистій життя значительного числа ветеранів: багато переживають труднощі з шлюбом, серед тих, хто вступив в шлюб до армії і одразу після війни, відзначається багато розводів.

У ветеранів також відзначається відчуження майбутньої життя (розлад часу в майбутньому перспективі) в формі песимізму (майбутнє неперспективно, майбутнього немає), сподівання короткої але тривалості життя, сподівання нещастя в майбутньому.

Симптоми підвищеної збудливості, вони проявляються раніше за все розладами сну, пов'язаними або не пов'язаними з нічними кошмарами. Виділяються наступні варіанти порушення сну у досліджуваних ветеранів: інсомнії (порушення засипання, поверхневий сон, раннє пробудження, відсутність відчуження після сну); парасомнії (двигальні, психическі (нічні кошмари)).

Повишена подразливість, ярість, гнів, тяга до насильства є типовими проявленнями ще однієї конфігурації симптомів підвищеної збудливості. В 95% випадків спостерігається виражене зниження показника стійкості уваги. О підвищеній обережності, бдителіності повідомляють 80% досліджуваних ветеранів. Дані симптоми є також відбитком підвищеної збудливості. [9].

Не менее актуальной проблемой, характеризующей психологическое состояние военнослужащих и определяющих направления и содержание деятельности военных психологов, является не снижающееся число преступлений среди военнослужащих. Некоторые из таких преступлений получают столь широкий резонанс, что подрывают авторитет вооруженных сил, ставят под сомнение нравственное содержание осуществляемых ими военных миссий, а самое главное, наносят непоправимый вред морально-психологическому состоянию войск.

Техники краткосрочной позитивной психотерапии в большей степени направлены на создание ресурса, на возможность посмотреть на проблему с другой стороны, увидеть позитивные моменты в результатах деятельности. Гибкость применяемых методов, возможность конструирования техник для каждого конкретного случая, для каждой конкретной ситуации, позволяет использовать это направление достаточно эффективно.

Одним из достоинств позитивной психотерапии, является то, что она сама легко встраивается в любой процесс консультирования и хорошо сочетается с другими методами, такими как работа с символами, с рисунками, с образами, с метафорическими предметами. Другими несомненными достоинствами метода являются: четкое структурирование ведения клинической беседы, которую Н. Пезешкиан назвал 5-шаговой системой консультирования, четкое описание базовых конфликтов, актуальных первичных и вторичных потребностей и наличие конкретных техник работы на каждом этапе, применительно к каждому конкретному случаю.

Позитум-подходу свойственен некоторый “рефреминг”, т.е. смена рамки, подбор альтернативных вариантов и интерпретаций, например: не трусость, а осторожность, не неспособность подчиняться, а умение отстоять свое мнение, не недостаток трудолюбия, а способность отдыхать и т.д. Такой метод позволяет не противопоставлять актуальные способности клиента, а искать альтернативные возможности позитивного

характера и на их основе строить дальнейшее взаимодействие с клиентом, повышая тем самым его мотивацию к психотерапии. [7].

Метод психотерапии работает с различными проблемами – межличностными и внутриличностными, с состояниями личности (страхи, агрессии), с психосоматическими проявлениями и другими, не касающимися психиатрической патологии проблемами. Позитивная психотерапия помогает раскрыть наличие и правильность применения внутренних ресурсов, которые у человека в избытке. Также, позитивная психотерапия, является методом, который может быть в дальнейшем применен для самотерапии. Поэтому применение метода позитивной психотерапии для оказания помощи военнослужащим участвовавшим в боевых действиях, весьма актуально.

#### Литература

1. Військова педагогіка й психологія. – М.: Воениздат, 1986. – С.113-123.
2. Замана В.М., Воробйов Г.П., Ткачук П.П., Муженко В.М., Коберський Л.В., Бойко О.В., Романишин А.М. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів сухопутних військ // Навчально-методичний посібник. – Львів: АСВ, 2012. – 404 с.
3. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во «Эксмо», 2008, 928 с.
4. Методичне видання Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. Методичний посібник / Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С.
5. Методичні рекомендації психологічної підготовки особового складу Збройних сил України. – К., 2012р.
6. Оригинальная статья. Национальный психологический журнал №1(13)/2014, 63–71 УДК: 159.9:355.01 159.9.009(100) 616. Американская военная психология как область специальной практики А.Г. Караяни Военный университет Министерства обороны РФ. Москва, Россия



- Ю.М. Караяни Военный университет Министерства обороны РФ, Москва, Россия
7. Основы позитивной психотерапии / Под ред. П.И. Сидорова. – Висбаден-Архангельск: Изд-во Архангельского медицинского института, 1993. – С.105.
  8. Психология экстремальных ситуаций. – М.: Изд-во «Академия, Смысл», 2009. – С. 152-234.
  9. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. М.; Изд-во Института психотерапии, 2000. – 128 с.
  10. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во «Речь», 2007, 256 с.

*Лефтеров Василий*

д. психол. н., профессор, заведующий кафедрой социологии и психологии Национального университета “Одесская юридическая академия” (г. Одесса)

[lefteros@rambler.ru](mailto:lefteros@rambler.ru)

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ  
К ЖИЗНЕННЫМ ПЕРЕМЕНАМ**

Жизнь современного человека динамична как никогда и поэтому полна перемен. Окончание школы, вуза, свадьба, рождение ребенка, смена должности работы или места жительства... Перемены как положительной направленности, так и негативные происходят в течении всей жизни. В постоянно развивающемся обществе перемены социально оправданы и одобрены. В свою очередь в реальной жизни люди больше склонны избегать перемены, каждому человеку свойственно стремиться к постоянству. Можно выделить следующие основные сферы жизненных перемен:

1. Учеба – специальность (смена учебного заведения,

специальности, повышение квалификации, переучивание, новое образование).

2. Работа (должностные переходы, смена места работы, организации, вида деятельности).

3. Место жительства (смена квартиры, дома, переезд в другой город, регион, страну).

4. Семья, друзья (свадьба, рождение детей, уход из семьи, развод, новый брак, утрата друзей, близкого человека).

5. Деньги (изменения материального положения, выигрыши, наследство, приобретения, снижение доходов, режим экономии, банкротство).

6. Духовность (смена мировоззрения, религиозных предпочтений, обретение новых смыслов, ценностей, жизненных принципов, различные инсайты, озарения, просветления, затворничество).

7. Другое (здоровье, болезнь, инвалидность, исцеление, влияние социально-политических, военных, экономических, экологических и других процессов).

Перемены в отмеченных сферах могут быть взаимосвязаны и проходить по трем вариантам: 1) перемены, спровоцированные исключительно самим человеком (произвольные); 2) перемены, происходящие вне воли человека (непроизвольные); 3) смешанные – обстоятельства плюс собственные усилия. Независимо от сферы или варианта перемен, они почти всегда связаны с проявлением стресса. Поэтому даже если люди бывают очень многим недовольны в своей жизни, они не спешат что-то в ней кардинально менять. Психологическая формула оптимальности перемен заключается в соотношении полученного результата и стресса с ресурсными затратами и риском (рис. 1).

$$\text{Перемена} = \frac{P \times C(I - П)}{Зр \times Рс}$$

Рис. 1. Психологическая формула оптимальности перемен.  
*P* – результат; *C* – стресс; *I* – информация; *П* – потребность; *Зр* – затраты ресурсные; *Рс* – риск.

Причем перемены зависят от знака и уровня стресса, если он будет отрицательным, то и переменна будет иметь отрицательное влияние на психику человека.

Среди психологических механизмов перемен выделяют: восприятие и осознание перемен, ломка стереотипов, иногда болезненная; эмоциональное реагирование на перемены, проявление защитных механизмов и психологических барьеров, саморегуляция стрессовых состояний; анализ ресурсов, возможных рисков и выгод, прогноз возможного развития событий; принятие решений и вариантов их реализации, составление планов и их корректировка. Психика людей, для которых перемены являются серьёзным испытанием, со временем перестает быть гибкой и готовой к любым жизненным неожиданностям. Такие люди пытаются всеми способами исключить любые перемены из своей жизни. Однако тот, кто не теряет головы в сложных ситуациях, чья психика подготовлена к переменам прекрасно приспособится к новым условиям, в отличие от того, кто перемен боится и испытывает сильный стресс уже от мысли, что всё может измениться.

Большинство людей живет в ожидании хороших перемен, но когда они происходят человек часто оказывается не вполне готов к ним. Также люди много делают для того, чтобы избежать плохих перемен, или по крайней мере быть готовыми к их наступлению, но мало кому удавалось полностью исключить их из своей жизни, а приход таких перемен почти всегда “как снег на голову” или как “гром среди ясного неба!”.

Среди многообразия жизненных перемен, особенно значимыми для людей являются перемены в карьере, должностные переходы. Должностные переходы являются сложным процессом перемещения с одной должности на другую, что сопровождается изменением функциональных обязанностей, социального статуса, а также определенные временные и пространственные характеристики. Специалистами акцентируется внимание на сложностях данного процесса, обусловленных наличием различных механизмов “неперехода” – сдерживания перехода на другую должность, а также

длительностью и сложностью адаптации.

Служебное перемещение персонала внутри организации на равнозначные должности называется ротацией кадров. В ходе ротации кадров происходит поочередное пребывание сотрудников в той или иной должности для освоения смежных профессий, новых функций, смены профессиональных обязанностей. Этот вид должностного перехода менее сложный психологически. Ротация кадров используется как один из факторов трудовой мотивации, способствует накоплению разносторонних знаний и расширению практического опыта, может служить отличной профилактикой профессионального выгорания, помогает сплотить трудовой коллектив, а также подготовить универсальных специалистов.

Понижение в должности – это перемещение работника в пределах компании, организации, подразделения на более низкую и менее важную должность. Обычно понижение в должности сопровождается снижением уровня оплаты труда. Понятно, что понижение в должности практически всегда негативно сказывается на работнике, за исключением случаев, когда это делается по просьбе самого работника. Внутреннее ощущение того, что человек достоин большего и психологическая неудовлетворенность своей жизнью могут привести к депрессии.

Для адаптации при переходе на нижестоящую должность (снятие, понижение в должности) важно сохранять достоинство и самоуважение, не наломать дров, грамотно разобраться в ситуации, понять, почему так произошло. Оценить обстановку, выяснить, каковы перспективы для дальнейшей карьеры, при этом не впадать в уныние и не потерять мотивацию. В целом желательно попытаться просто принять ситуацию, свое новое положение и поискать в нем какие-то выгоды, а также осознать, что нужно сделать, чтобы вернуться. Радикальный вариант - смена работы и коллектива, для этого необходимо подыскивать новое рабочее место.

Продвижение в карьере – это перемещение работника в пределах организации, подразделения с одной работы на

другую, более важную и ответственную и, как правило, с более высокой оплатой. Зачастую новая работа имеет более высокий статус и сопровождается получением дополнительных льгот и привилегий. Проведение компанией политики продвижения персонала, как правило, способствует повышению морального удовлетворения работников, получивших повышение. Однако в случае, если процесс продвижения организован неграмотно и его результаты воспринимаются как несправедливые, это вызывает мощное чувство недовольства среди работников. Бывают случаи, когда достойный кандидат получил повышение, однако оказался психологически не готов адаптироваться в новой должности. К тому же установлено, что чем выше должность, тем выше уровень эмоционального выгорания, который может привести к глубокому эмоциональному спаду, обострению хронических заболеваний или появлению новых расстройств. Именно поэтому часто процесс адаптации к вышестоящей должности требует от человека колоссальных эмоциональных усилий.

Ниже предлагаются некоторые рекомендации для оптимальной адаптации к вышестоящей должности. Так, целесообразно выяснить судьбу и стиль работы предшественника. Если он пошел на повышение и вообще пользовался всеобщим уважением, умел организовать работу коллектива, разумнее всего взять на вооружение некоторые его эффективные наработки. Если прежнего руководителя сместили за некомпетентность или неумение ладить с людьми, стоит проанализировать его печальный опыт. Важно также в новом коллективе заручиться поддержкой людей, имеющих репутацию порядочных и серьезных профессионалов. В случае назначения руководителем подразделения, в котором человек ранее работал, нужно быть готовым пересмотреть связи и отношения с некоторыми коллегами. Также в виду изменения статуса придется подвергнуть ревизии отношения с вышестоящим начальством. Постоянно учиться правилам действенного управления и повышать собственный профессиональный уровень. При всем этом, независимо от карьерных высот и

полученных полномочий, важно остаться самим собой.

Для психопрофилактики процесса адаптации и развития навыков личностной адаптивности, эффективным является применение широкого спектра психотерапевтических методов, в том числе групповых. Так, благодаря специальным тренингам возможно развивать в личности способности к анализу и адекватному восприятию окружающей среды, сохранению целостности личности и избеганию деструктивности под влиянием перемен. Показателями успешной адаптации является не только приспособление к окружающей действительности, но и возможность преобразования мира сообразно собственным потребностям, оказания помощи другим приспособиться к произошедшим переменам.

*Жуматий Татьяна*

психолог, психотерапевт в методе позитивной психотерапии,  
Базовый и Мастер-тренер WAPP, член УСП

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ 5-СТУПЕНЧАТОЙ МОДЕЛИ  
ПОМОЩИ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ  
ДЛЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ  
УЧАСТНИКОВ АТО К УСЛОВИЯМ МИРНОЙ ЖИЗНИ**

В связи с событиями последних нескольких лет в нашей стране очень актуальной стала проблема адаптации к условиям мирной, гражданской жизни и реабилитации бывших участников АТО. В общество возвращается значительное число молодых людей, испытавших на себе последствия непосредственного участия в вооружённом конфликте, и эти люди испытывают определённые сложности, участвуя в различных видах профессиональной, общественной, семейной и т.п. деятельности.

Возвращаясь в мирную жизнь после пребывания в зоне АТО, многие бойцы жалуются на то, что они не могут найти взаимопонимание ни в обществе, ни в семье. Разрушение способности вступать в социальные контакты сказывается на

семейных отношениях. Кроме этого многих беспокоят приступы страха, тревоги, эмоциональная напряжённость и эмоциональная обособленность, повышенная агрессивность, вспышки гнева, а также другие симптомы посттравматического синдрома (ПТСР). Также распространёнными среди бывших участников АТО являются различные формы девиантного поведения: употребление алкоголя и наркотиков, суицидальные тенденции.

Участники боевых действий считают, что сам фактор участия в боевых действиях порождает дополнительные права, реализация которых, по их мнению, должна гарантироваться государством. Естественно, что в условиях, когда государство не может (или не желает) обеспечить реализацию этих прав ни в моральном, ни в материальном плане, оппозиция “личность – государство” многократно усиливается, что негативно сказывается и на процессе социализации в целом [3].

Не все симптомы и реакции у бывших участников АТО будут относиться к посттравматическому синдрому. Предлагаю рассмотреть ситуацию с точки зрения процесса социализации и увидеть пути выхода с помощью пятиступенчатой модели помощи и самопомощи Н. Пезешкиана.

Реальность мира войны является иной, отличающейся от повседневного мира реальностью. Жизнь военнослужащего в условиях боевых действий можно рассматривать как отдельный этап социализации, имеющий специфический характер [3].

К характерным чертам этапа социализационного процесса в условиях боевых действий, по мнению социолога Д. Пожидаева, относятся:

1) принудительный характер социализации, отсутствие возможности прервать её;

2) тотальный характер социализации и десоциализации (полная утрата прежнего социального статуса, смена социального окружения и невозможность опереться на прежний социальный опыт;

3) замена базовых ценностей (часто на противоположные: например, отношение к человеческой жизни), дегуманизация

ценностно-нормативной сферы;

4) санкционирование обществом (официальное или полуофициальное) ценностей и норм, которые противоречат провозглашаемым этим же обществом общечеловеческим ценностям;

5) резкое возрастание интенсивности социального взаимодействия (в силу повышенной зависимости индивидов друг от друга), “полное погружение в сплошную идентичность” (Э. Эриксон) и формирование чувства слияния с группой, обезличенности, отношения простого исполнителя приказов, “как все”.

Результатом армейской адаптации является новая социальная идентичность, в основе которой находится сильная групповая идентичность.

Существенно, что формирование групповой идентичности опирается на объективные закономерности процесса социализации, поскольку безоговорочная идентификация с коллективом и полное подчинение ему естественны как определенная стадия социализации в юности, необходимая, в частности, для выработки соответствующей дисциплины [3].

Американские социологи в своих исследованиях доказали, что основным источником армейской мотивации является не столько идеологические послышки, сколько групповая солидарность, преданность ценностям и идеалам своей первичной воинской группы. По замечанию М. Лернера, именно “групповое чувство” лежит в основе “боевого духа” армии [3].

Особенности жизни в боевых условиях приводят к тому, что социальное состояние индивида после увольнения в запас характеризуется тем, что Э. Эриксон назвал “кризисом идентичности”. Подчеркивая социальный аспект этого явления, Эриксон определил кризис идентичности как “утрату тождественности самому себе, целостности и веры в свою социальную роль”. Это проявляется в нарушении способности личности участвовать в сложных социальных взаимодействиях (участие в интимных отношениях и трудовой деятельности), в



которых происходят реализация человеческой личности и подтверждение ее идентичности. А без чувства идентичности, по образному выражению Эриксона, “нет ощущения жизни” [4].

Опираясь на концепцию социального конструирования реальности социологов П. Бергера и Т. Лукмана, можно проинтерпретировать описанные выше особенности адаптации бывших участников боевых действий так, что достаточно часто более или менее длительный процесс социализации в боевых условиях приводит к потере понимания реальности, общего с другими людьми, которые в этом случае оказываются как бы за пределами когнитивного поля индивида [3].

Концепция социального конструирования реальности выделяет в реальности повседневной жизни как не проблематичные (повседневные, обыденные), так и проблематичные сектора реальности. Что же происходит при столкновении личности с проблематичным сектором реальности? По мнению П. Бергера и Т. Лукмана, в этом случае реальность повседневной жизни стремится интегрировать проблематичный сектор в тот, который уже не проблематичен. Это, однако, возможно лишь до тех пор, пока проблема не выходит за пределы реальности повседневной жизни, указывая на свою принадлежность к абсолютно другой реальности.

Таким образом, реальность боевых действий может восприниматься либо как такой проблемный сектор в составе повседневной реальности, либо как иная реальность. В ряде случаев интеграция этого проблемного сектора в реальность повседневной жизни происходит (и тогда процесс социализации сохраняет естественное развитие), а в ряде случаев нет (и тогда процесс социализации приобретает девиантный характер), что, в частности, проявляется в форме посттравматического синдрома [3].

Таким образом, одной из задач работы психолога с бойцами зоны АТО является ресоциализация и адаптация их к условиям мирной жизни.

Как позитивный психотерапевт, предлагаю строить работу по социально-психологической адаптации и реабилитации

участников боевых действий в зоне АТО по пятиступенчатой модели помощи и самопомощи, описанной Н. Пезешкианом. Данная модель включает в себя пять ступеней [2]:

1. Дистанцирование.
2. Инвентаризация.
3. Ситуативное ободрение.
4. Вербализация.
5. Расширение целей.

Н. Пезешкиан отмечал, что пятиступенчатая модель не является схемой, в которую нужно втиснуть живого клиента. Отдельные ступени не надстраиваются друг над другом статично, а взаимосвязаны друг с другом [2].

### **Дистанцирование**

Задачи: дать выговориться, “оторвать” от жалоб и проблем, предложить посмотреть на ситуацию со стороны, увидеть целостно положение вещей (не только “дефицитные составляющие”, а обнаружить и “салютогенные составляющие”), перейти в позицию исследователя.

Техники: расходящееся консультирование, притчи, метафорические образы, рисунок, транскультурный подход, опыт прошлого, позитивная реинтерпретация, список макро- и микрособытий за время пребывания в зоне АТО и др.

### **Инвентаризация**

Задачи: поисследовать текущую ситуацию, обнаружить конфликтные и ресурсные потенциалы сложившейся ситуации и личности клиента.

Техники: реакции по балансной модели, балансная модель как распределение жизненной энергии, исследование прошлого и настоящего, ДАО, актуальные и базовые концепции, стадии взаимодействия, модель базовых эмоциональных установок и др.

### **Ситуативное ободрение**

Задачи: увидеть ресурсы клиента, дать поддержку, развить надежду на преодоление

Техники: акцент на смешных и позитивных моментах, выделение ресурсных сфер жизни по балансной модели,

ресурсных актуальных способностей, ресурсных девизов, притчи, анекдоты, афоризмы, позитивная реинтерпретация, ресурсный транскультурный опыт, визуализация и др.

### **Вербализация**

Задачи: психоэдукация, проговорить варианты решения, обучить техникам самопомощи

Техники: объяснение сложных вещей простыми словами, проработка макро- и микрособытий, отреагирование эмоций, план выравнивания баланса жизненной энергии, тренинг актуальных способностей, расширение концепций, обучение управлению эмоциями, дыхательным техникам, ведение дневника и др.

### **Расширение целей**

Задачи: посмотреть с надеждой в будущее, развить способность вкладывать энергию не только в проблемы, но и в другие жизненные сферы.

Техники: планы на будущее, способы самомотивации к изменениям, расширение идентичности, новые концепции, притчи, образ себя в будущем, письма-послания из будущего, визуализация и др.

### **Литература**

1. Кон И.С. Социология личности. – М.: Политиздат, 1967.
2. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: Пер. с нем. – М.: Медицина, 1996.
3. Пожидаев Д.Д. От боевых действий – к гражданской жизни. – М., 1999.
4. Эриксон Э. Идентичность, юность и кризис. – М.: Прогресс, 1996.

**Овсяннікова Яніна**

к. психол. н., старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру, Національний університет цивільного захисту України (м. Харків)  
[ovsyannikova@nuczu.edu.ua](mailto:ovsyannikova@nuczu.edu.ua)

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ  
«КРИЗЬ ВИПРОБУВАННЯ ДО ЗРОСТАННЯ»  
ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ РЯТУВАЛЬНИКАМИ  
ПЕРЕЖИТОГО ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ**

**Постановка проблеми.** Перебування в зоні локального військового конфлікту відноситься до тієї екстремальної ситуації, коли людина постійно перебуває в найсильнішому психоемоційному стресі, долаючи його вольовими зусиллями. Майже у всіх учасників локального військового конфлікту неминуче в тій чи іншій мірі спостерігаються зміни у фізичному і психічному стані.

**Мета.** Розкриття методу відновлення психоемоційного стану персоналу ДСНС України після виконання завдань за призначенням на території проведення АТО.

**Виклад основного матеріалу.** З метою розробки ефективних методів відновлення персоналу ДСНС України після виконання завдань за призначенням на території проведення АТО та для прогнозування їх подальшої професійної надійності науковцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України було проведено широкомасштабне наукове дослідження.

У дослідженні взяли участь 560 рятувальників Г(У) ДСНС України, які виконували завдання за призначенням у зоні АТО на сході України.

В ході проведеного дослідження були отримані дані, які дають нам змогу говорити про те, що саме орієнтація

особистості на майбутнє, поява в ньому нових орієнтирів та чітке визначення смислу життя можуть слугувати поштовхом для таких змін, які, в аспекті пережитого рятувальниками в зоні АТО, мають назву *посттравматичного стресового зростання*. За результатами дослідження було встановлено, що серед всіх рятувальників, які перебували в зоні проведення АТО, кількість тих, у кого фіксуються ознаки посттравматичного зростання становить 1/3 від загальної кількості випробуваних.

Посттравматичне зростання – це переживання позитивних змін в результаті зіткнення зі складними життєвими кризами [1, с.7]. Вважається, що існує три напрямки позитивних змін, які відбуваються в результаті життєвих криз, і ці напрямки швидше можуть бути описані, як напрямок росту, а не в традиційних для кризової психології термінах само-ефективності і внутрішнього локус-контролю. *Перший напрямок* описує мобілізацію прихованих можливостей особистості, які змінюють самовідчуття і роблять людину більш стійкою перед лицем теперішніх та майбутніх життєвих драм. *Другий напрямок* змін вказує на те, що травма зміцнює значущі взаємини. *Третій напрям* можна назвати екзистенційним, так як він зачіпає зміни в життєвій філософії людини, її пріоритети щодо сьогодення, майбутнього тощо [1, с.19].

З отриманих нами результатів опитування та спостереження можна сказати, що рятувальникам, які перебували в зоні проведення АТО, властиво демонструвати посттравматичне стресове зростання за 1-м та 2-м типом:

1 – відбувається активізація внутрішніх ресурсів, які забезпечують стійку зустріч життєвих труднощів;

2 – побудова та зміцнення нових соціальних зв'язків, активізація роботи над ними.

Рятувальники, що перебували в зоні АТО починають цінувати ті речі, ті сфери власного життя, на які вони раніше майже не звертали уваги. Ще однією ознакою наявності тенденції до посттравматичного зростання можна назвати актуалізацію потреби до позитивних змін в найближчому майбутньому, чітке планування на короткостроковий термін з

врахуванням власних сил та можливостей. Тобто, іншими словами – це найбільш конструктивна та бажана лінія розвитку у психологічному стані особистості, яка пережила травматичну подію.

При цьому хотілося б акцентувати увагу на тому, що посттравматичне зростання – це не повернення людини до колишнього рівня функціонування після травми. Це набуття особистістю нової якості, подолання шляху до самовдосконалення.

За результатами даного дослідження фахівцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України був розроблений соціально-психологічний тренінг *“Крізь випробування до зростання”*, який направлений на оптимізацію використання внутрішніх ресурсів учасників АТО для подолання ними пережитого травматичного досвіду та успішної особистісної, професійної реадаптації.

На відміну від класичного підходу даний тренінг має ряд особливостей.

На етапі підготовки до формування тренінгової групи необхідно ознайомитися з матеріалами особових справ стосовно участі в ліквідації надзвичайних ситуацій для визначення рівня травматизації рятувальника. Також для більш ефективної подальшої роботи тренінгової групи під час відбору учасників слід диференціювати молодший, середній і старший начальницький склад. Потім провести тестування майбутніх учасників за допомогою спеціально розробленої анкети.

Наступний етап – відбір членів тренінгової групи за результатами анкетування. Учасники, які набрали вищу кількість балів, входять до складу тренінгової групи. Оптимальне число учасників тренінгу становить 12-18 осіб.

Тематична програма тренінгу складається з трьох блоків:

1. Цінності особистості.
2. Сила “Я”.
3. Ресурси особистості.

Перед заняттям слід провести знайомство учасників (незалежно від того, чи знають вони один одного чи ні) і налаштувати групу на колективну роботу. Для цього проводять кілька “розігрівачих” вправ.

Блок 1. “Цінності особистості”. Метою даного блоку є визначення і аналіз життєвих цінностей і пріоритетів учасників, які аналізують їх на даний момент, бажані зміни. Також опрацьовуються притаманні учасникам особистісні якості, які потрібні їм для досягнення цілей.

Блок 2. “Сила Я”. Метою цього блоку є визначення реальних можливостей і тих засобів, яких не вистачає для досягнення бажаних цілей. В ході проведення цього блоку учасники оцінюють свої сили, співвідносять свої можливості й бажання. Також у вказаному блоці опрацьовуються механізми цілепокладання і планування.

Блок 3. “Ресурси особистості” направлений на виявлення та актуалізація внутрішньої сили особистості, розвиток навичок конструктивного розв'язання складних ситуацій як у професійній сфері, так і в особистому житті. Збагачення учасників досвідом подолання проблемних ситуацій (труднощів), збереження впевненості рятувальника у власних силах, усвідомлення важливих загальнолюдських цінностей і сенсу життя.

**Висновки.** Даний соціально-психологічний тренінг “Крізь випробування до зростання” успішно пройшов апробацію 10-11 листопада 2016 року з фахівцями підрозділів ГУ ДСНС України в Харківській області, які виконували завдання з ліквідації наслідків НС у зоні АТО.

Завдяки проведеному тренінгу рятувальники ДСНС України, що перебували в зоні АТО, переосмислили ті сфери власного життя, на які вони раніше майже не звертали уваги. Також, у них відбулася актуалізація потреби до позитивних змін в найближчому майбутньому, чітке планування своєї діяльності на короткостроковий термін з врахуванням власних сил та можливостей. Тобто, іншими словами – у рятувальників почала відзначатися найбільш конструктивна та бажана лінія розвитку

у психологічному стані особистості, яка пережила травматичну подію.

### **Література**

1. Магомед-Эминов М.Ш. Посттравматический рост как модель реагирования на геополитический кризис / М.Ш. Магомед-Эминов, О.Г. Квасова, О.О. Савина // Современные исследования социальных проблем. – Красноярск : Научно-инновационный центр, 2015. – №1(21). – С. 5-24.

### ***Луценко Валерий***

консультант в методе позитивной психотерапии (г. Харьков)

[walera\\_lu@i.ua](mailto:walera_lu@i.ua)

### ***Луценко Елена***

базовый тренер Всемирной ассоциации позитивной и транскультурной психотерапии, психотерапевт (г. Харьков)

[vedara@i.ua](mailto:vedara@i.ua)

## **«КОГДА Я ВЕРНУСЬ?!» ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С УЧАСТНИКАМИ АТО**

**Постановка проблемы.** Уже четвертый год на востоке Украины идет война. За это время состоялось семь волн мобилизаций, с каждой новой волной мобилизации на войну уходили все более молодые мужчины и женщины. По данным статистики за 2017 г. демобилизовалось более 200 000 тысяч военнослужащих, это без учета добровольцев. Многие из них прошли через боевые действия, имеют ранения, практически все – контузии, многие теряли своих побратимов, некоторые прошли через плен. Таким образом, ветераны АТО стали новой категорией населения Украины, которая уже влияет и меняет социальную структуру нашего общества. Ветераны АТО, демобилизуясь, как правило, не проходят психологической реабилитации, и остаются наедине со своими психологическими проблемами и тяжелыми переживаниями, что впоследствии



сказывается и на их способности к адаптации к мирной жизни и зачастую приводит к конфликтным отношениям в семье.

**Цели тезисов** – обратить внимание на особенности восприятия участниками АТО получения психологической помощи, их отношения к специалистам данной сферы, и рассмотреть варианты построения коммуникации с данной категорией клиентов.

**Изложение основного материала.** В данный момент оказание психологической помощи ветеранам АТО имеет свои особенности и сложности. Как правило, ветераны достаточно редко обращаются за психологической помощью самостоятельно, чаще с призывом о помощи обращаются либо близкие, либо побратимы.

На государственном уровне демобилизовавшимся предлагаются программы реабилитации в санаториях, где ветераны в основном получают медицинскую реабилитацию по физическому восстановлению. В случаях, когда ветеранам предлагались психологические услуги в рамках данной программы, ветераны предпочитали более формальное общение с психологом, так как у них не было доверия к специалисту (данные взяты на основании обратной связи от ветеранов в рамках социальных проектов и оказания волонтерской психологической помощи).

Опираясь на свой опыт сотрудничества с ветеранскими организациями, Центром помощи участникам АТО г. Харькова и оказания психологической помощи ветеранам АТО и членам их семей нами были выявлены следующие особенности:

- не смотря на мотивацию и желание работать со специалистом, ветерану сложно находиться в длительной психологической работе. Как правило, необходимо рассчитывать на единичные сессии, после которых клиент может периодически “пропадать” и возвращаться;

- обязательно в начале работы необходимо объяснять ветерану разницу между специалистами: психологом, психотерапевтом и психиатром. Это связано с тем, что в обществе до сих пор существует низкий уровень

психологической культуры, и многие люди, в частности ветераны, боятся обращаться к психологу или психотерапевту, т.к. не считают себя психически больными или боятся постановки диагноза;

- для построения доверительных отношений с ветераном необходимо больше времени, чем с обычными клиентами. Это связано с тем, что на фоне полученного боевого стресса у данной категории клиентов нарушается способность “доверие”, они доверяют только своим побратимам, которые были проверены в бою могут понять их боль;

- психологу, психотерапевту в работе с данной категорией клиентов необходимо проявлять в работе способности принятия и терпения, транслировать веру в способности клиента, давать много поддержки, обращаясь к их уникальному опыту;

- специалисту знать свои возможности и экзистенциальный опыт, которые позволят встретиться со страхом, болью, насилием и смертью в тех историях, которые происходили с ветеранами.

Также в коммуникации с лицами, пережившими травматические события не нужно говорить: “Я знаю, что вы чувствуете”, “Хорошо, что он умер мгновенно”, “Значит, пришло его время”, “Давайте поговорим о другом”, “Хорошо, что вы сами выжили”, “Это – война, здесь люди умирают”, “Я знаю, что сейчас с тобой происходит”, “Я знаю, как тебе помочь”.

**Выводы.** Одной из основных форм психологической работы с ветеранами на первых этапах является проведение психоэдукации, данный этап позволяет развивать доверие в отношениях.

**Отенко Светлана**

Мастер-тренер Позитивной психотерапии (г. Киев)

Svetlana\_o@ua.fm

## **ПЯТЬ ШАГОВ К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ СО СТРЕССОМ**

Умение находить взаимодействие со стрессом играло и играет очень важную роль в жизни каждой личности. Повышение уровня осознанного использования рефлексии является эффективным средством оптимизации эмоционального состояния и характера переживания стресса.

С помощью развития и стимулирования рефлексии происходит воздействие на следующие психологические структуры:

1. На развитие “Я-концепции”, самопонимания, самосознания, личностного роста. Активизируется и актуализируется работа со своей коммуникативной способностью, готовностью к взаимодействию со стрессом, принятием своих теневых сторон, проявляющихся при стрессе.

Стимулируется принятие на себя ответственности за течение и исход во время стрессовой ситуации, построения комфортных для себя отношений при стрессе.

2. На осознание своих телесных ощущений и физических состояний.

Это является крайне важным для личности, когда прислушивание к своим ощущениям способствует поддержанию связи со своим “Я”, формированию нового телесного “Я”, заботе о состоянии своего физического здоровья.

3. На когнитивную сферу, сферу действий и ментальности (осознание своего состояния, понимание того, что происходит, приобретение и применение знаний и навыков).

4. На эмоциональную сферу, сферу контактов через проработку и осознание своих чувств, возможность поделиться переживаниями с другими, помочь другим. Кроме того, коррекция эмоциональных переживаний (вины, тревог, агрессии, страхов и др.) происходит благодаря снятию

ощущения уникальности своей проблемы.

Обучение саморегуляции и эффективному совладанию также позволяет снизить эмоциональное напряжение личности и улучшить эмоциональный фон в целом, увеличив репертуар стратегий поведения личности. Нахождение взаимодействия со стрессом, является важным способом профилактики эмоционального выгорания для всех социальных профессий.

В работе со стрессом используются инструменты Позитивной психотерапии:

- пятишаговая модель взаимопомощи,
- тест Холмса Рейха (стадия инвентаризации),
- модель баланса (самоисследование по каждой сфере, стадии дистанцирования, инвентаризации и верболизации),
- модель для подражания (самоисследование первопричин реакции на стресс, стадия инвентаризации),
- позитивная интерпретация стрессовых ситуаций (самоисследование вторичной выгоды, на стадии ситуативного ободрения),
- притчи (стадия расширения целей),
- метафорическо ассоциативные карты актуальных способностей (стадия верболизации, стадия расширения целей).

#### **Литература**

1. Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие / Иван Кириллов. – М.: Альпина Паблишер, 2013. – 210 с.
2. Пезешкиан Н., Пезешкиан Н. Как позитивно преодолеть усталость и перенапряжение. С историями для размышления / Перевод с немецкого Е. Чистякова. – Черкассы: Брама-Украина, 2013. – 192 с.

***Панченко Олег***

д. мед. н., доктор філософії, професор, заслужений лікар України, директор державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр Міністерства охорони здоров'я України», головний науковий співробітник, президент громадської організації «Всеукраїнська професійна психіатрична ліга» (м. Київ)  
[oar@ukr.net](mailto:oar@ukr.net)

***Кабанцева Анастасія***

к. психол. н., науковий співробітник державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр Міністерства охорони здоров'я України» (м. Константинополь, Донецька область)  
[avk111-111@ukr.net](mailto:avk111-111@ukr.net)

## **ІНФОРМАЦІОННА БЕЗОПАСНІСТЬ В УМОВАХ ГРАЖДАНСЬКОГО КОНФЛІКТА**

**Постановка проблеми.** Психологічні проблеми сучасного дня в більшій мірі пов'язані з військовими конфліктами. При цьому більша частина, задіяна, є громадянське населення, що проживає в умовах бойових дій та інформаційної війни.

Індивідуально або суспільно-важлива інформація впливає на виникнення психоемоційного напруження, і як наслідок призводить до порушення психологічної адаптації людини. В Україні нараховується понад 200 тисяч учасників антитерористичної операції та понад 2 млн. внутрішньо переміщених осіб. За даними UNICEF, кількість жертв серед мирного населення в різних військових конфліктах неухильно зростає: Перша світова війна – 5%, Друга світова війна – 50%, війна в В'єтнамі – 80%, наступні – 90%.

Следует отметить, что нарушение психологической адаптации ведет к возникновению негативных сдвигов в состоянии здоровья, среди которых одним из наиболее значимых является рост количества дезадаптивных психических состояний, возникающих как неблагоприятный механизм компенсации нервно-психического напряжения и вариант хронизации различных постстрессовых расстройств.

**Цель работы:** изучить психоэмоциональное состояние, информационную потребность гражданского населения в период проведения антитеррористической операции (АТО), и предложить модель обеспечения информационной безопасности в условиях гражданского конфликта.

**Результаты исследования.** В 2014-2016 гг. на базе государственного учреждения “Научно-практический медицинский реабилитационно-диагностический центр МЗ Украины” г. Константиновки Донецкой области проводилось обследование жителей региона с целью диагностики постстрессовых и посттравматических стрессовых расстройств. В исследовании принимали участие взрослое население, проживающие в зоне гражданского конфликта – 3017 человек.

Анализ результатов исследования показал, что преобладающими эмоциями у гражданского населения являются тревога, страх, раздражение, беспомощность, связанные со сложившейся ситуацией в регионе (рис.1).

С рисунка 1 видно, что за период проведения АТО динамика психоэмоционального состояния имеет волнообразный характер, преобладающих эмоций. Также важное значение несет и динамика потребности в получении новой информации, которая также имеет свое изменение (рис. 2).

Следовательно, нарушение эмоционального состояния ведет к динамическим изменениям в потребности новой информации и качества ее переработки.

Примечание: ощущение повышенной потребности в информации (верхний ряд), игнорирование новой информации

(нижний ряд).

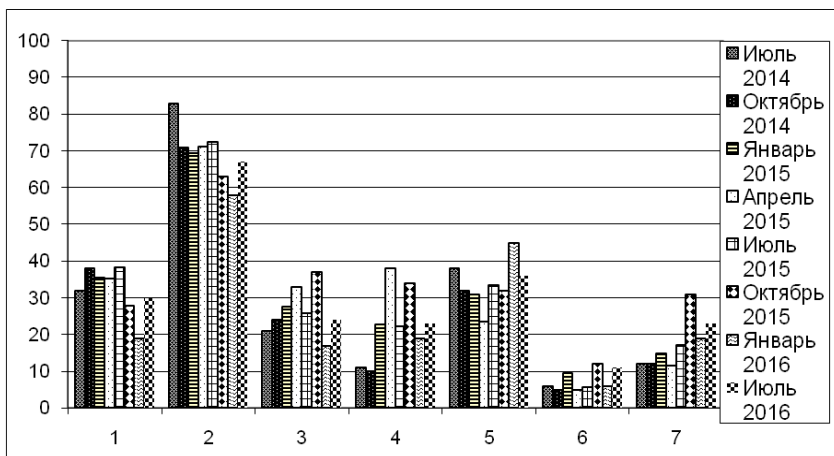


Рис. 1. Динамика преобладающих эмоций у гражданского населения.

Примечание: 1 – страх, 2 – тревога, 3 – беспомощность, 4 – отчаяние, 5 – раздражение, 6 – безразличие, 7 – уныние

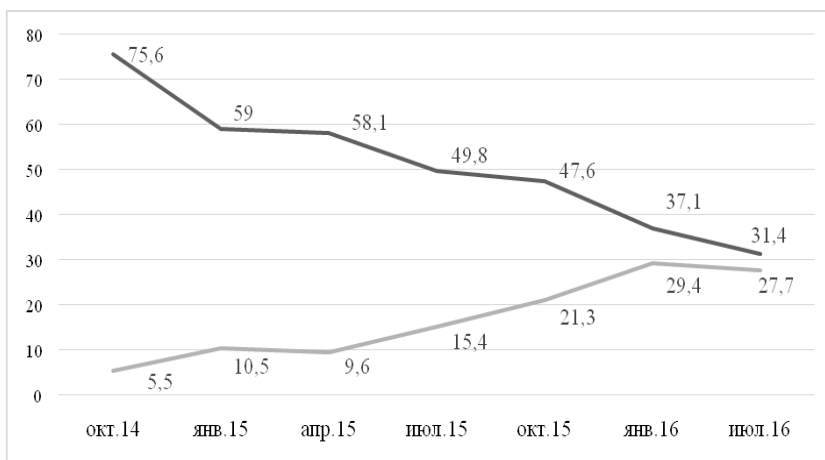


Рис.2. Динамика восприятия информации населением, которое проживает в регионе гражданского конфликта (%).

Нами розроблена і пропонується структурно-функціональна модель забезпечення інформаційної безпеки стрехуровневої комплексної інформаційної захисту й личності в умовах громадянського конфлікту (рис.3).

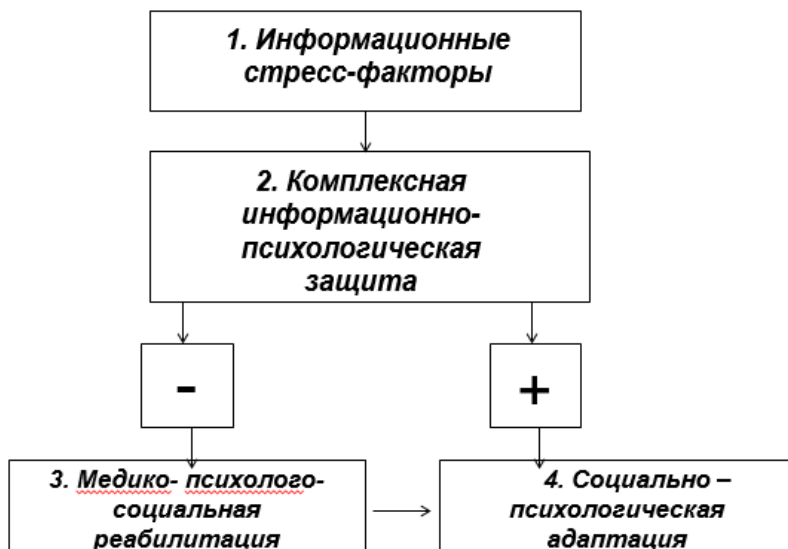


Рис. 3. Структурно-функціональна модель забезпечення інформаційної безпеки в умовах громадянського протистояння

Считаем, что інформаційна захиста може бути тільки комплексної (трехуровневая):

- **нормативний рівень** – повинна бути створена непротиворечивая нормативная база, учитывающая все аспекты проблемы інформаційної безпеки;
- **інституціональний рівень** – повинна бути розроблена і реалізована спеціальна інформаційна політика по проблемним вопросам с целью снижения соціально-психологічної напруженности в зоне конфлікту;
- **личностний рівень** – происходит формирование необходимых личностных качеств для обеспечения



информационной самозащиты личности.

Немаловажным также выступает мотивационный аспект выживания личности в сложившихся стрессовых условиях социума (рис. 4).

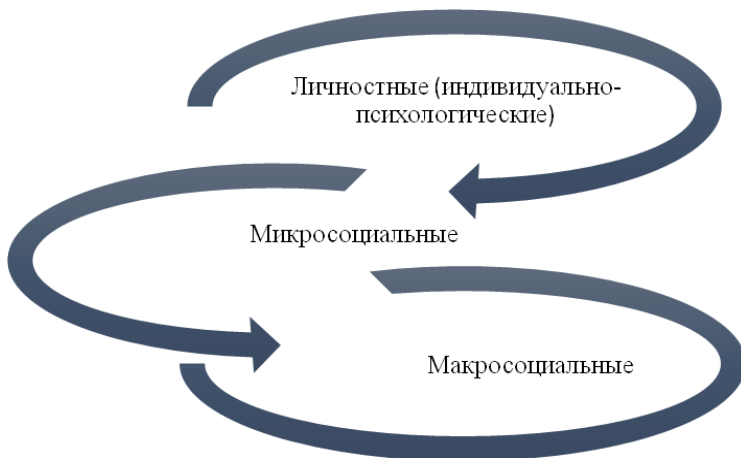


Рис.4. Мотивационная модель выживания в условиях гражданского конфликта (копинг-ресурсы)

Преобладающей копинг-стратегией у респондентов является поиск социальной поддержки, которая позволяет разрешать конфликтную ситуацию за счет социальных ресурсов, поиска информационной и эмоциональной поддержки в общении с другими людьми, реализации потребности быть выслушанным и понятым.

Следовательно, проведенные нами исследования подтверждают тот факт, что боевые действия на Востоке Украины отражаются на психоэмоциональном состоянии гражданского населения. Жители региона гражданского конфликта имеют выраженные негативные эмоции, которые сохраняют интенсивность на протяжении нескольких лет. Стабильно высокими остаются наличие таких особенностей личности как: страх, тревога, беспомощность, отчаяние, раздражение, безразличие, уныние. Это выражает актуальность

данной проблемы и необходимость обеспечения информационной безопасности гражданского населения, которая должна быть комплексной, адекватной психическому состоянию личности.

*Панченко Олег*

д. мед. н., доктор философии, профессор, заслуженный врач Украины, директор государственного учреждения “Научно-практический медицинский реабилитационно-диагностический центр Министерства здравоохранения Украины”, главный научный сотрудник, президент Общественной организации “Всеукраинская профессиональная психиатрическая лига”  
(г. Киев)

*Березовский Владимир*

врач психиатр-психотерапевт, государственное учреждение “Научно-практический медицинский реабилитационно-диагностический центр Министерства здравоохранения Украины” (г. Константиновка, Донецкая область)  
[rdckonst@ukr.net](mailto:rdckonst@ukr.net)

*Симоненко Елена*

младший научный сотрудник, практический психолог, государственное учреждение “Научно-практический медицинский реабилитационно-диагностический центр Министерства здравоохранения Украины”  
(г. Константиновка, Донецкая область)  
[rdckonst@ukr.net](mailto:rdckonst@ukr.net)

**ПСИХОТЕРАПИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ  
ПОСТСТРЕССОВЫХ РАСТРОЙСТВ В УСЛОВИЯХ  
ГРАЖДАНСКОГО ПРОТИВОСТОЯНИЯ**

**Постановка проблемы.** При всех военных событиях прежде всего обращают на себя внимание потери военных, задействованных в противостоянии. Сегодня Украина территориально втянута в военный конфликт. По мнению

аналитиков, около 80-90% гражданского населения страдает во время антитеррористической операции (АТО) на юго-востоке Украины [2, с.2].

**Цель исследования:** проведение психодиагностики постстрессовых расстройств и оказание медико-психологической помощи гражданскому населению на территории АТО.

**Методы и материалы.** В рамках прикладной государственной научно-исследовательской работы: “Диагностика, лечение и реабилитация посттравматических стрессовых и тревожных расстройств, обусловленных социально-стрессовыми факторами у населения в зоне проведения антитеррористической операции” (0115U002757) на базе Государственного учреждения “Научно-практический медицинский реабилитационно-диагностический центр Министерства здравоохранения Украины” было обследовано 3017 человек. В исследовании участвовали психологи, психиатры, психотерапевты, невропатологи. Проводились исследования: антропометрические, нейрофизиологические, клинические лабораторные, биохимические, иммунологические, психологические (клинический опросник для выявления и оценки невротических расстройств К.К. Яхина, Д.М. Менделевича, Миссисипская шкала посттравматического расстройства (МШ), методика стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, копинг стратегия Р. Лазаруса), статистические.

Результаты исследования. Эмоциональные нарушения были представлены на рисунке 1.

У людей, проживающих в зоне военного конфликта преобладает тревога. Следует отметить, что именно тревожные проявления являются тем первичным маркером, который характеризует возможное последующее появление посттравматического синдрома. При длительном переживании (дистресс) организм задействует дополнительные резервы регуляции поведения и функционирования. В дальнейшем происходит срыв адаптации.

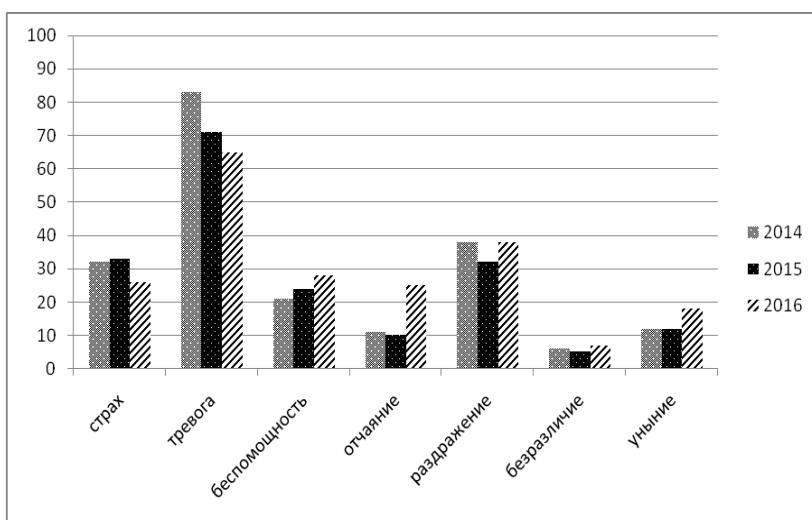


Рис. 1. Эмоции населения в зоне военного конфликта.

Около трети населения испытывает страхи, раздражение, связанные со сложившейся ситуацией в регионе. Особенно настораживает увеличение количества людей, испытывающих беспомощность (почти четверть обследованных).

Медико-психологическую помощь оказывали в отделении медицинской и социальной психологии (ОМиСП) психоневрологическом отделении (ПНО) ГУ «НПМ РДЦ МЗ Украины». По результатам обследований 132 человека были направлены на лечение в дневной стационар ПНО с постстрессовыми расстройствами.

Структура больных, получавших лечение в ПНО, отображена в таблице 1.

Психотерапия проводилась методами: рациональная и позитивная психотерапия, когнитивная психотерапия, аромо- и музыкотерапия. Психотерапевтического воздействие при реакции на тяжелый стресс, нарушениях адаптации, постстрессовой реакции, осуществляется элементами индивидуально-ориентированной и аутогенной тренировки.

Таблиця 1.

*Структура постстрессовых расстройств*

Диагноз / шифр	Абсолютные цифры	%
Органические расстройства (F- 00-10)	37	28,03
Депрессии (F- 30-39)	7	5,30
Невротические связанные со стрессом и соматоформные расстройства (F-40-48)	75	56,81
Расстройства личности (F-60-68)	13	9,84

Рациональную психотерапию получили 100% пациентов, позитивную 59,1%, гипнопсихотепию 40,9%, аромом- и музыкатерапию 28,8%, когнитивно-поведенческую 24,28%. У 34 чел. (26%) отмечена незначительная динамика в состоянии. Эффективность различных видов психотерапии (ПТ) в таблице 2.

Таблиця 2.

*Эффективность различных видов психотерапии*

Нозологические формы	Виды психотерапии			
	КПТ	ГПТ	Позитивная ПТ	Рациональная ПТ
Органические расстройства	++	+++	++	++
Невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства	+++	++++	++	++

При органических расстройствах головного мозга более эффективна гипноугистивная терапия. При невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройствах более эффективны гипноугистивная и когнитивно-поведенческая психотерапии.

В результате проведенного лечения при гипнопсихотерапии уменьшились проявления тревоги (с 62,3%, до – 19,7%), невротической депрессии (с 60,5%, до 10,8%), астенических нарушений (с 57,4% до 8,3%). При позитивной психотерапии уменьшились проявления тревоги (с 62,3%, до – 25,1%), невротической депрессии (с 60,5%, до 28,1%), астенических нарушений (с 57,4% до 18,4%). При когнитивно-поведенческой терапии уменьшились проявления тревоги (с 62,3%, до – 21,8%), невротической депрессии (с 60,5%, до 17,8%), астенических нарушений (с 57,4% до 10,4%), ( $p=0,05$ ).

#### **Выводы:**

1. Психотерапия постстрессовых расстройств становится актуальной среди населения не только в зоне АТО, но и всей Украины, принимая во внимание большое количество людей покинувших Донецкую и Луганскую области.

2. В результате исследования была выявлена преобладающая нозологическая форма: невротические связанные со стрессом и соматоформные расстройства (F-40-48).

3. Наиболее эффективными видами психотерапии являются – рациональная, гипнопсихотерапия, когнитивно-поведенческая.

#### **Литература**

1. Брызгунов И.П., Михайлов А.Н., Столярова Е.В. Посттравматическое стрессовое расстройство у детей и подростков / И.П. Брызгунов. – М.: Медпрактика – 2008. – 144 с.

2. Кутько И.И. Стресс и психологическое здоровье (психопатология и психосоматика психогенного дистресса) / И.И. Кутько, Г.С. Рачкаускас, А.Н. Линев // Новости медицины и фармации. – 2013. – №3. – 20-25.

3. Посттравматичні стресові розлади: діагностика,

лікування, реабілітація: метод.реком / уклад. П.В. Волошин, Л.Ф. Шестопалова, В.С. Підкоритов, Н.О. Марута, А.М.Бачеріков, О.А. Панченко, Г.С. Рачкаускас, Д.М. Болотов, В.А. Кожевніков: Академія медичних наук України, Міністерство охорони здоров'я України, Український центр наукової медичної інформації і патентно-ліцензійної роботи. – Харків: 2002. – 48 с.

*Похілько Діана*

к. психол. н., старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України (м. Харків)  
[le.di.anna.s@gmail.com](mailto:le.di.anna.s@gmail.com)

**КРОКИ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ  
ДІТЯМ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ**

**Постановка проблеми.** Катастрофи, аварії, стихійні лиха є невід'ємною часткою життя людини на Землі. Всі ці події в своїй основі несуть екзистенціальну загрозу для особистості, вони достатньо енергозатратні та емоційно важкі. Нажаль, доволі часто діти стають учасниками або свідками надзвичайних подій, які, в свою чергу, наносять дитячій психіці значного удару. Все це впливає на розвиток та формування її особистості в подальшому житті, на відношення до світу тощо.

Що відчувають? Як сприймають? Які потреби виступають на передній план? Як допомогти в зоні лиха? Як побудувати психологічну роботу зі зменшення рівня травматизації? На всі ці та багато інших питань намагаються відповісти фахівці служби психологічного забезпечення ДСНС України при роботі з дитиною в осередку лиха.

Нажаль, серед сучасних науковців не має єдиної точки зору щодо проведення екстреного психологічного втручання безпосередньо в зоні надзвичайної ситуації. Не існує чітких

програм як надання допомоги, так і подальшої реадaptaції постраждалих дітей від наслідків надзвичайних подій. Фахівці згодні, що діти потребують психологічної допомоги, але в якому вигляді, форматі та об'ємі вона необхідна ніхто не знає.

**Мета тез:** висвітлити особливості емоційних та поведінкових змін у дитини в умовах надзвичайної ситуації. Представити загальні кроки з надання психологічної допомоги дитині в осередку лиха.

**Виклад основного матеріалу.** Питаннями надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в осередку лиха в останні роки активно займаються такі науковці як: О.В. Тімченко, В.Є. Христенко, С.Ю. Лебедева, С.М. Миронець, Н.В. Оніщенко, Я.О. Овсяннікова та інші. Ними був розроблений загальний алгоритм дій психолога ДСНС в осередку надзвичайної ситуації; визначені категорії робіт, які виконує фахівець щодо організації та надання екстреної психологічної допомоги; розроблений загальний алгоритм класифікації категорій постраждалих тощо [1; 2; 5].

В своїх працях Оніщенко Н.В. пропонує виокремити таку категорією постраждалих, як діти, адже:

- по-перше, дитина, на відміну від дорослої людини, не є повністю соціалізованою особистістю, яка при “обранні” того чи іншого вектору поведінки орієнтується на цілу низку соціальних норм, релігійні уподобання, власний життєвий досвід;
- по-друге, дитина не має здатності адекватно оцінювати все те, що з нею відбувається;
- по-третє, дитина не несе відповідальності за власне життя та життя близьких людей (маються на увазі питання життєзабезпечення та безпеки) [4].

Н.В. Оніщенко пропонує при проведенні класифікації постраждалих дітей обов'язково враховувати як об'єктивні (втрата житла, втрата близької людини), так і суб'єктивні (вікові особливості дитини, її стать, тип реагування на події надзвичайної ситуації) фактори травматизації.

Відомо, що під дією негативних стрес-факторів з особистістю відбувається ряд змін, як на рівні поведінки так і



внутрішніх переживань. Схема емоційних і поведінкових змін особистості дитини під впливом травматичних факторів надзвичайної ситуації представлена на рисунку 1.

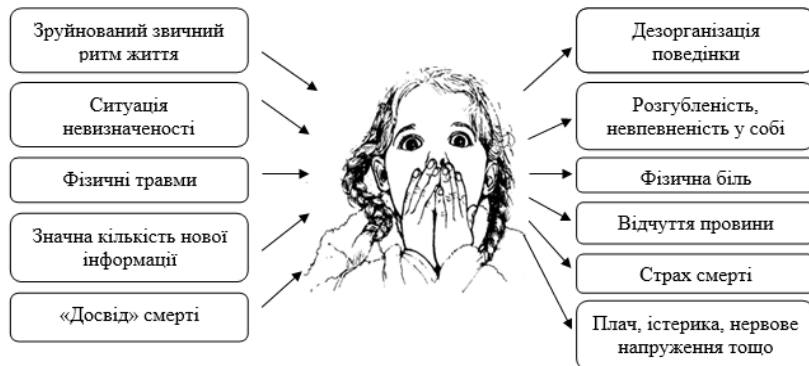


Рис. 1. Зміни в стані дитини.

Хаотичний розвиток подій під час надзвичайної ситуації значно змінює, або повністю знищує звичний режим життя дитини. Це, в свою чергу, зламає жорстке підґрунтя її уявлень про стабільність та розміреність життя, що призводить до появи невпевненості у собі, своїх силах та можливостях, розгубленості та дезорганізує поведінку дитини.

Неприємна картина розрухи, численних поранених та плям крові лякають дитину й ще більше погіршують її стан на фізичному рівні. В такій ситуації значно поляризується особистісна стратегія поведінки дитини щодо подолання труднощів. Тобто, ті діти, хто зник жалітися, – демонструють відверті емоційні реакції навіть на незначні травми; і навпаки, діти, що стримано переносять біль, ще більше замикаються та ігнорують значні ушкодження.

Велика кількість інформації, що поступає до дитини в кардинально новій для неї надзвичайній ситуації, як правило, змінює, а інколи й зовсім руйнує уявлення дитини про фізичні властивості об'єктів. Так, наприклад, будинок, який своєю величиною та міцністю, уявлявся й символізував для дитини об'єкт сили та незламності, в надзвичайній ситуації розлетівся немов паперовий. Тоді, малюк ще з більшою силою відчуває

свою мізерність та слабкість перед оточуючим світом. Отже, в нього формується невпевненість в собі, зневіра у свої сили, страх діяти та боротися за своє життя.

Здебільшого безпосередньо в умовах надзвичайної ситуації дитина знайомиться з поняттям смерті, усвідомлює її неминучість та незворотність. З'являється страх померти, або втратити когось з близьких.

Можна сказати, що в умовах надзвичайної ситуації дитина відчуває різноманітний спектр емоційних переживань: страх, невпевненість, розгубленість, нервово-м'язове напруження тощо з яким необхідно працювати фахівцю-психологу.

Безпосередньо надання екстреної психологічної допомоги дитині в умовах надзвичайної ситуації в загальному вигляді проходить за наступними кроками:

*Крок 1.* Встановлення психологічного контакту. Враховуючи специфіку умов праці в надзвичайній ситуації та особливості надання екстреної психологічної допомоги під психологічним контактом ми розуміємо готовність постраждалого отримати необхідну психологічну допомогу. Ознаками встановлення психологічного контакту можна вважати:

- прийняття постраждалим дій психолога на тактильному рівні;
- спроби постраждалого допомагати психологу в нейтралізації свого негативного психічного стану;
- збільшення обміну вербальними повідомленнями між постраждалим та психологом;
- потреба постраждалого у присутності поруч психолога [3].

*Крок 2.* Створення відчуття безпеки. Зазвичай відчуття безпеки у дитини формується за допомогою створення спеціального місця, яке ізольоване від оточуючого світу (невелика ізольована кімната з закритими вікнами, палатка тощо), де вона може з кимось знаходитися.

*Крок 3.* Проведення психодіагностики емоційного стану (в разі необхідності). В деяких випадках дитина може явно не

демонструвати свої емоційні переживання, тоді фахівець може використовувати різноманітні методи діагностики емоційного стану. Свою ефективність в умовах надзвичайної ситуації показав метод діагностики емоцій у дитини за допомогою ляльки з динамічними рисами обличчя [6].

*Крок 4.* Корекція, або зниження дії негативного емоційного стану. На цьому кроці використовуються різноманітні методи корекції та стабілізації емоційного стану дитини, відповідних до конкретної ситуації (арт-терапевтичні, тілесно орієнтовані, нейролінгвістичного програмування тощо).

*Крок 5.* Ознайомлення з подальшими діями рятувальних служб (перспективи розгортання подальших подій). Цей крок проводиться у разі тривалого протікання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт в зоні лиха. Основною метою проведення даного виду робіт є профілактика виникнення страхів, пов'язаних з невідомістю перед майбутнім.

*Крок 6.* Передача дитини спеціальним соціальним службам реабілітації. Після надання екстреної психологічної допомоги психолог ДСНС України повинен передати постраждалу дитину спеціальним соціальним службам, зазначивши її актуальний стан та заходи, що з нею проводилися. У разі відсутності таких служб, психолог повинен надати інформацію батькам, або родичам постраждалої дитини, в яких випадках і куди можна звертатися за психологічною допомогою.

**Висновки.** Таким чином, можна сказати, що дія конкретного травматичного фактору надзвичайної ситуації викликає певні блоки емоційних та поведінкових змін у дитини. Дотримуючись виділених нами кроків надання екстреної психологічної допомоги у фахівця-психолога з'являється можливість пропрацювати всі напрямки змін в стані постраждалої дитини.

### Література

1. Екстремальна психологія: підручник / за заг. Ред. проф. О.В. Тімченка. – К.: Август трейд, 2007. – 502 с.
2. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. - 401 с.

3. Оніщенко Н.В., Тімченко О.В., Ціцей Р.М. Особливості встановлення психологічного контакту психолога ДСНС України з постраждалими в умовах надзвичайної ситуації: монографія. – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2014. – 154 с.
4. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія / Н.В. Оніщенко. – Х.: Право, 2014. – 584 с.
5. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: Підручник / За заг.ред. В.П. Садкового. - Х.: УЦЗУ, 2009. - 244 с.
6. Патент 106078 Україна МПК (2016.01), А61В 5/00, G09В 23/28 (2006.01). Спосіб діагностики психоемоційного стану дитини / Похілько Д.С., заявник та власник патенту Національний університет цивільного захисту України. - u201511284; заявка 16.11.2015; опубліковано 11.04.2016, Бюл. № 7.

***Родина Наталья***

д. психол. н., профессор,  
заведующая кафедрой дифференциальной и специальной  
психологии Одесского национального университета  
имени И.И. Мечникова

**ОСОБЕННОСТИ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ  
ЛИЧНОСТИ В ПРЕОДОЛЕНИИ КРИЗИСА**

Специфика современного украинского общества характеризуется активными трансформациями идентичностей его представителей: идентичности политической, культурной, профессиональной и т.д. В последнее время в нашей стране наблюдается возрастающий интерес к исследованиям гендерной идентичности, постоянно увеличивается количество издаваемой литературы, которая разносторонне освещает соответствующий комплекс вопросов.

Гендерная идентичность – осознание личностью своей связи с культурными определениями мужественности и женственности [2]; принадлежности к той или иной социальной группе на основе полового признака [5]. Иногда в понятие гендерной идентичности включают аспект, связанный с психосексуальным развитием и формированием сексуальных предпочтений [11].

Однако наиболее общее определение гендерной идентичности связано с тем, что ее понимают как результат отождествления личностью себя с определенным полом, отношения к себе как к представителю определенного пола, освоением соответствующих ему форм, стиля поведения и формированием личностных характеристик. При всем многообразии компонентов, которые могут быть включены в структуру гендерной идентичности, наиболее часто повторяются два компонента: биологический пол (мужчина/женщина) и маскулинность/фемининность как конструкты культуры и интериоризованные психологические черты [8].

Сложность изучения особенностей маскулинности/фемининности, как, впрочем, и других компонентов гендерной идентичности личности, связана с тем, что существовавшие ранее традиционные образцы маскулинности/фемининности в современных условиях во многом изменились и продолжают меняться. Отсюда возникает проблема исследования, связанная с тем, что еще недостаточно изучены взаимосвязи гендерной идентичности личности и особенностей преодоления кризиса.

В литературе по копингу (преодолевающему поведению) до сегодняшнего момента нет единой точки зрения на проблему существования определенных гендерных различий в способах преодоления. Так, автор трансакционной теории стресса Р.С. Лазарус считал, что между мужчинами и женщинами отсутствуют устоявшиеся разногласия в копинг-стратегиях [12]. Но во многих научных трудах по вопросу поведения преодоления отмечается, что на выбор копинг-стратегии в сложной жизненной ситуации оказывают влияние полоролевые

стереотипы. Так, С.К. Нартова-Бочавер отмечает, что женщины (и фемининные мужчины) склонны к эмоциональной реакции на проблему, а мужчины (и маскулинные женщины) выбирают “инструментальные” методы путем перевоплощения внешней ситуации [3]. Также подчеркивается склонность мужчин к проблемно-ориентированному копингу [10].

В исследовании, проведенном С.А. Хазовой, рассматривалась способность женщин и мужчин к адаптации в изменяющихся условиях. При этом было обнаружено, что женщины имеют более широкую норму реакции и могут сочетать в своем поведении несколько стратегий, гибко используя их в зависимости от ситуации. Мужчины в конфликтных, стрессовых и кризисных ситуациях демонстрируют большую ригидность, их поведение является “более специализированным” и носит более усеченный характер [9].

О.Е. Самарой были обоснованы существующие различия и сходства в поведении преодоления у мужчин и женщин, работающих в МЧС. У мужчин структура копинга преимущественно базируется на планировании решения проблемы, поиска социальной поддержки и положительной переоценке стрессовой ситуации, в то время как у женщин – на планировании решения проблемы, самоконтроле и положительной переоценке [4].

Однако в научной литературе остается еще недостаточно выясненным, как проявляются гендерные различия копинга в определенных кризисных ситуациях, в том числе в ситуациях угрозы самоактуализации. Поэтому целью исследования было изучение взаимосвязей между полоролевой идентификацией личности и особенностями преодоления кризиса в ситуациях угрозы самоактуализации.

Выборку исследования составили 320 абитуриентов одесских вузов, находящиеся в ситуации угрозы самоактуализации [7]. По гендерному признаку респонденты распределялись следующим образом: 28,7% мужского пола и 71,3% – женского. Средний возраст исследованных составлял

18,1 лет. В процессе проведения исследования были использованы:

1. Опросник ММИЛ – Методика многостороннего исследования личности, в частности четвертой шкалы, которая называется “Реализация эмоциональной напряженности в непосредственном поведении” (аналог шкалы Pd в опроснике ММРІ) и пятой шкалы выраженности мужских и женских черт характера (аналог шкалы Mf в опроснике ММРІ). Выбор этих показателей продиктован тем, что они тесно связаны друг с другом и характеризуют полоролевою идентичность личности [1].

2. Версия методики WOCQ, опросник способов преодоления, для ситуаций угрозы самоактуализации, содержащая следующие шкалы: фокусировка на позитиве (ФП), принятие желаемого за действительное (ПЖД), поиск социальной поддержки (ПСП), самообвинения (СО), решение проблемы (РП), поведенческая разрядка (ПР), отстраненность (О), а также анализ проблемы (АП) [6].

По результатам исследования взаимосвязей между показателями полоролевой идентичности личности, где рассматривались отдельно группы мужчин и женщин, был использован корреляционный анализ по Пирсону. Результаты корреляционного анализа приведены в таблице 1.

Как свидетельствуют показатели данной таблицы, в группе испытуемых мужского пола обнаружено лишь одну статистически значимую корреляцию – между параметром фокусировки на позитиве и пятой шкалой ( $r = 0,223$ ).

Полученный коэффициент корреляции свидетельствовал о положительной связи между этими конструктами: то есть, более фемининные мужчины склонны были искать положительные стороны в кризисной ситуации угрозы самоактуализации – соответственно среди мужчин использование такой копинг стратегии является проявлением определенной андрогинности. То есть шкала ФП отражает не только биологически обусловленные, но и гендерно-ролевые различия в преодолении кризиса.

Таблиця 1.

Коефіцієнти кореляції между показателями поло-ролевой  
идентичности испытуемых и их копинг-стратегиями

Копинг-стратегии		Мужчины		Женщины	
		Pd	Mf	Pd	Mf
ФП	r	0,018	0,223*	-0,058	-0,098
	p	0,865	0,037	0,388	0,146
ПЖД	r	0,001	0,046	0,048	0,027
	p	0,991	0,673	0,477	0,688
ПСП	r	0,085	0,030	-0,002	-0,152*
	p	0,428	0,778	0,977	0,024
СО	r	-0,028	-0,027	0,162*	0,096
	p	0,795	0,800	0,016	0,158
РП	r	-0,141	0,003	-0,135*	0,031
	p	0,191	0,975	0,045	0,651
ПР	r	0,125	0,061	0,078	0,112
	p	0,245	0,571	0,246	0,099
О	r	0,109	0,162	-0,001	0,115
	p	0,314	0,132	0,988	0,088
АП	r	-0,155	0,062	-0,138*	0,015
	p	0,149	0,565	0,041	0,821

Примечание: выделены статистически значимые коэффициенты: значком \* - на уровне  $p < 0,05$ .



В групі испытуємих жіночого полу обнаружена статистически значимая корреляция между шкалой ПСП опросника WOCQ и пятой шкалой ММИЛ. Коэффициент корреляции был отрицательным ( $r = -0,152$ ), что свидетельствует о склонности более маскулиных женщин отказываться от поиска поддержки со стороны социальной среды. Исходя из этого, среди женщин использование такой копинг стратегии соответствует их женской полоролевой позиции в социальном аспекте. Значит, у женщин признаком андрогинности являются низкие значения по шкале ПСП. Также следует добавить, что поиск социальной поддержки является маркером не только биологически обусловленных, но и социально-ролевых различий между мужчинами и женщинами.

Заслуживает внимания тот факт, что в группе женщин обнаружены статистически значимые корреляции между четвертой шкалой опросника ММИЛ и некоторыми копинг-стратегиями. Так, положительный статистически значимый коэффициент описывал взаимозависимость между реализацией эмоциональной напряженности в непосредственном поведении и самообвинением ( $r = 0,162$ ). Из этого следует, что чем больше женщины проявляют слабость контроля над импульсами, тем больше они обнаруживают склонность к постоянному переосмыслению повторных неудач, а их отношения в межличностном окружении приобретают конфронтационный характер. Ситуация кризиса воспринимается ими как угрожающая и приводит к негативному восприятию собственной роли в ней. Эта направленность на самообвинение в кризисных ситуациях у импульсивных женщин объясняется тем, что отреагирование тревоги на поведенческом уровне стереотипно воспринимается как характерное именно для мужчин, поэтому у женщин и возникает ролевой конфликт.

Отрицательные статистически значимые коэффициенты корреляции обнаружены для четвертой шкалы и таких шкал опросника WOCQ, как РП ( $r = -0,135$ ) и АП ( $r = -0,138$ ). Обе описанные копинг-стратегии характеризуют усилия, предпринимаемые индивидом для анализа и поиска решения

кризисной ситуации, последовательно проявляя когнитивные усилия, используя накопленный опыт и противодействуя трудностям.

**Выводы.** Для фемининного стиля преодоления стресса свойственны попытки сформировать позитивный взгляд на кризисную ситуацию, поиск возможностей для личностного роста, изменения взгляда на реальность путем фантазийного отреагирования, поиск в кризисной ситуации информационной, материальной и эмоциональной поддержки. Для исследованных мужчин в большей степени характерны именно маскулинные тенденции реагирования. Женщины и мужчины почти одинаково интенсивно применяют волевые акты в качестве ответа на кризисную ситуацию, но испытуемые женского пола предпочитают преодоление, которое позволяет им уйти от взаимодействия с кризисной ситуацией.

Дальнейшие исследования полоролевой идентичности личности и особенностей преодоления кризиса имеют значительные перспективы в семейной психологии, где взаимодействие между партнерами в семейных отношениях следует рассматривать как системный процесс, детерминированный использованием копинг-стратегий, механизмов психологических защит и структуры личности.

### Литература

1. Березин Ф. Б. Методика многостороннего исследования личности /Ф.Б. Березин, М.П. Мирошников, Р.В. Рожанец. – М.: Медицина. – 1976. – 176 с.
2. Воронина О.А. Феминизм и гендерное равенство / О.А. Воронина. – М. : УРСС, 2004. – 319 с.
3. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер. // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
4. Самара О.Е. Особенности копинг-стратегий у работников МЧС в связи с гендерной принадлежностью / О.Е. Самара. // Медицинская психология. – 2009. – №2–3. – С. 115–119.
5. Радина Н.В. Возрастные и социокультурные аспекты гендерной социализации подростков / Н.В. Радина,

- Е.Ю. Терешенкова. // Вопросы психологии. – 2006. – № 5. – С. 49–59.
6. Родіна Н.В. Опитувальник WOCQ в адаптації С.І. Хаїрової. Психометричний аналіз і альтернативна факторна модель / Н.В. Родіна. // Актуальні проблеми психології. – 2010. – Т.12. – В. 10, – Ч. 2. – С. 340–350.
  7. Родіна Н.В. Статеворольова ідентифікація особистості та особливості подолання стресу в ситуаціях загрози самоактуалізації / Н.В. Родіна // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2015. - № 1(32). – С. 32-37.
  8. Рымарев Н.Ю. Личностные особенности подростков с различной гендерной идентичностью / Н.Ю. Рымарев: автореф. дис.: 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии. – Краснодар: КГУ, 2006. – 22 с.
  9. Хазова С.А. Пол, гендер и совладание с трудностями / С.А. Хазова. // Гендерные основания механизмов и профилактики девиантного поведения личности и малых групп в XXI веке: Материалы международного симпозиума, Кострома, 27–28 октября 2005 г. / Отв. ред. Н.П. Фетискин, А.Л. Журавлев.– М.–Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2005. – С. 393–395.
  10. Brems C, Johnson ME. Problem-solving appraisal and coping style: The influence of sex-role orientation and gender / C. Brems, M.E. Johnson. // J. Psychol. – 1989. – №123(1). – P. 87–94.
  11. Gagnon J. The Social Psychology of Sexual Development / J. Gagnon, B. Henderson. // Family in Transition, Toronto: Little, Brown and Company, 1977. – 116 p.
  12. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks / R.S. Lazarus. // Annu Rev Psychol. – 1993. – № 44. – P. 1–21.

*Сервачак Олена*

к. психол. н., доцент кафедри історії та права ДВНЗ Донецького національного технічного університету (м. Покровськ)  
[lena\\_servachak@mail.ru](mailto:lena_servachak@mail.ru)

## **ОРГАНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УКРАЇНЦІВ**

Події останніх трьох років української історії – Євромайдан, анексія Криму, АТО наче потужний землетрус сколихнули нашу країну, привернули до неї увагу всього світу та вже стали предметом не лише політичних дискусій, а й наукових досліджень. Історики, політологи, соціологи, психологи аналізують ситуацію, формують гіпотези щодо наслідків для українського суспільства цих подій. Насильство, полон, руйнування домівок і життєвих планів, загибелі рідних і знайомих, поранень скалічують людей тілесно й духовно. Загальний травматичний досвід українців, як військових, так і цивільного населення, настільки великий, що обов'язково вплине на його історію, дух, економічну та психологічну спроможність відновлюватися й розвиватися.

Теоретикам необхідно подивитися на події відсторонено, витримати паузу, щоб побачити динаміку та інтенсивність соціальних змін та перевірити висунуті гіпотези. Часу та можливості дистанціюватися від реальності у спеціалістів-практиків сфери соціальної та психологічної допомоги немає. Для великої частки населення України, для тих, хто чує слово “війна” не лише з вуст телеведучих, з'явилися нові, життєво важливі, складні, а для багатьох непосильні завдання. Вони стоять перед тими, хто пройшов крізь запеклі бої та ховав своїх побратимів, хто мешкає на території бойових дій, хто втратив своїх близьких. Всім цим людям потрібно навчитися жити далі, жити з тим багажем переживань, які отримали в ризикованих для життя ситуаціях. Подолати свій біль і жах, адаптуватися в нових умовах, знайти новий сенс свого зміненого життя самостійно вдається не всім, багато хто потребує психологічної,

психотерапевтичної допомоги, кваліфікованої підтримки. Розповсюдженням явищем серед учасників та свідків бойових дій стає зловживання алкоголем чи наркотиками. Більшість людей, не усвідомлюючи цього, несуть в собі тягар болю довгі роки, що призводить до ускладнень в соціальній та трудовій сферах, проблем в адаптації та побудові близьких стосунків, конфліктів на робочому місці, порушень стану здоров'я. За три роки кількість учасників АТО вже вимірюється в сотнях тисяч українців. Багато хто з них повертається з зони бойових дій з нав'язливими спогадами, відчуттям тривоги, чутливістю до подій, які нагадують пережиті події, стають дратівливим, страдають від спалахів гніву, зниження концентрації уваги, головних болей, підвищення тиску. Ці симптоми за аналогією з “афганським” та “в'єтнамським синдромом” вже отримали назву “синдром АТО”.

Вивчення впливу на психічний стан людини, яка приймає участь, або живе в зоні бойових дій мають світову історію. Так, дослідження військовослужбовців армії США після закінчення конфлікту у Лівані показали, що 50% отримали важкі бойові психічні розлади. Після війни у В'єтнамі США були змушені створити 196 центрів психічної допомоги, куди звернулося 4 млн. військовослужбовців і членів їхніх родин. Під час інтенсивних бойових дій, згідно з досвідом США та Ізраїлю, у перші 30 діб боїв один випадок нервового зриву припадає на кожен із 4 випадків бойових втрат. 30-денні високоінтенсивні бойові дії призводять до того, що психічні втрати можуть перевищити фізичні ушкодження, а після 60-денних бойових дій не виключена втрата боєздатності більшої частини особового складу [1, с.28]. Ситуація з українськими воїнами також невтішна – за прогнозами психіатрів, у наступні роки у 20% учасників АТО діагностують ПТСР. На первинний стрес, отриманий під час військових операцій, накладається вторинний, пов'язаний з труднощами пристосування до умов мирного життя, необхідність стримувати внутрішню агресію, тривогу сприяє формуванню у багатьох ветеранів АТО зловживання ПАР [2, с.26-31].

Важливо розуміти, що наслідки довготривалого перебування в реально небезпечній ситуації, зачіпають не лише військовослужбовця, а й членів його родини та суспільство в цілому. Деякі факти вже красномовно свідчать про це, як той, що у Волинській області, звідки були відправлені перші батальйони військових на Схід України, за даними Українського жіночого фонду, спостерігається збільшення кількості випадків насильства проти жінок у сім'ях демобілізованих; зросла й статистика щодо числа самогубств та смертей серед українських військових, що трапилися не внаслідок їхньої участі у військових діях [3].

Тривалий вплив на психіку населення України факторів військової обстановки, масштабної інформаційної війни, вимушеної міграції потенціюють стани тривоги та страху й у всього цивільного населення, навіть у тієї частини, яка живе на віддвєнні від бойових дій, особливо вдаряючи на вразливу його частину, людей похилового віку, тих, хто має психічні захворювання тощо.

Проблеми вимушених мігрантів стають все актуальнішими. Травматичні переживання, що виникають у переселенців, можуть перерости у травматичний синдром, за якого особистість обтяжена невирішеними конфліктами, сумом, смертю, тривогою, почуттям провини, злістю та підозрілістю до запропонованої їй допомоги. Поширеність психічних розладів серед вимушених мігрантів дозволила сформулювати поняття “психіатрія мігрантів”, “психіатрія біженців” [3, с.19-26].

Отже, можна говорити про війну як соціальне явище, яке є надзвичайно екстремальним для функціонування психіки, яке випробує на міцність і стійкість всі компоненти психіки людини, а наслідки такого випробування для великої частини населення України можуть стати руйнівними як для кожної окремої людини, так і для країни в цілому.

Допомога військовим та цивільному населенню України у зціленні їхніх ран є актуальним завданням, котре повино включати в себе комплекс форм і методів впливу на суспільство через урядову політику, діяльність різних соціальних інститутів,

які будуть здійснювати соціальну економічну підтримку ветеранів, родин воїнів АТО, переселенців; професійну підготовку фахівців, які готові працювати з психофізичним здоров'ям українців допомогати їм в розвитку психологічної врівноваженості, пошуку нових цінностей, розвитку оптимізму, формування почуття особистої, національної, професійної гідності. Але на державному рівні поки що не здійснено адекватної оцінки соціальних ризиків сьогодення та не розроблено системи ефективного механізму протидії їм. Навіть реабілітація, яка після прийнятих змін до закону “Про соціальний та правовий захист військовослужбовців” стала необхідною для військовослужбовців після повернення з зони АТО, але порядок і механізм надання цієї допомоги не розроблений. Не стали привабливими та визивали супротиву воїнів форми організації психологічної допомоги державних центрів реабілітації. Так, за офіційними даними, які озвучив Володимир Бондаренко, із 4000 бійців, які повернулися з зони АТО до столиці, по психологічну допомогу на кінець третього кварталу 2015 року звернулося 12 осіб. Станом на перший квартал 2016 року - небільше ста осіб [5].

Така ситуація поступово змінюється, зростає рівень довіри та зацікавлення воїнів та цивільного населення в психологічній допомозі, але, це стається, в першу чергу, завдяки громадським організаціям, благодійним фондам та волонтерам. На відміну від державних установ, громадські організації, представники волонтерського руху з самого початку анексії Криму та бойових дій на сході України швидко та дієво відреагували на реалії сьогоденної історії та потреби суспільства. Ними було запропоновано багато ініціатив, різних за фоною та методами засобів своєчасного реагування на психологічний стан певних категорій громадян України. Гнучкі форми громадської та волонтерської діяльності на практиці виявилися найбільш продуктивними, такими, що викликали довіру в українських та іноземних меценатів.

Створені всеукраїнські та регіональні організації сфокусовані на психологічній, психотерапевтичній допомозі,

інформаційній та соціальній підтримці військовослужбовців та різних категорій цивільного населення. Незважаючи на стіхійність організованої допомоги, вона є достатньо кваліфікованою та має позитивні результати. Методи та форми реалізації завдань можуть різнитися відповідно до професійної підготовки психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, але завжди в центрі уваги здоров'я та емоційна стабільність громадян нашої країни. Вже існують програми, які взяли за мету підтримувати тих, хто в кризній ситуації допомагає українцям, адже психотерапевтична робота, що відбувається в умовах особистої небезпеки, в умовах подолання наслідків війни, приводить до значного професійного вигорання. Згідно з даними J. Herman, негативні емоційні реакції виникають у 70% психотерапевтів у результаті опису клієнтами перенесених ними тортур, катувань і різного роду знущань, тому можна говорити, що психологи, соціальні працівники, волонтери, психотерапевти та їхні клієнти однаково травмовані [6, с.121].

За думкою багатьох дослідників та практиків психологів та психотерапевтів, найбільш ефективною для тих, хто повернувся з війни, є підтримка родини. Цей факт підтверджує й зарубіжний досвід: в Ізраїлі, Канаді, США побудована системи психологічної допомоги ветеранам війни, що обов'язково включає інформаційно-психологічний супровід членів їхніх родин.

Родина має бути готовою до того, що воїн повертається із зони бойових дій дещо іншою людиною, яка продовжує певний час жити “на передовій”, відчуваючи нерозуміння, неприйняття “законів” мирного життя, ненависть до оточуючих, різні страхи тощо. І в цьому випадку не завжди “час лікує”.

Знання рідних психологічних наслідків участі в бойових діях дозволяють глибше зрозуміти стан близької людини, побачити за спалахами гніву, надмірної пильності та емоційного відчуження, навіть ізоляції, його душевні страждання, страхи, почуття сорому, занижену самооцінку. Демобілізовані учасники АТО часто самі неправильно оцінюють свої реакції, втрачають



контроль над собою. Інформовані члени родини зможуть пояснити, що реакції, які хвилюють ветерана – це нормальна властивість психіки захищатися, “нормальна відповідь на ненормальні обставини”. Таке пояснення причин та наслідків психологічної травми, представлення етапів на шляху її подолання (психоедукація) допомагає ветерану зрозуміти, що з ними зараз відбувається, поставитися до свого стану, легше його пережити, побачити перспективу свого зцілення.

Володіння рідними учасника АТО простими практичними техніками стабілізації емоційного стану, як то: заземлення, візуалізація, дихальні вправи можуть допомогти всій родині пережити важкий період, збалансувати почуття й думки, бути стресостійкими, жити повноцінним життям. Такі знання та навички членів родини ветерана дозволять надавати йому першу психологічну допомогу. В цій ситуації вона буде максимально екологічною, особистісно зорієнтованою, тому ефективною. Цілеспрямована організація кола родинного спілкування, його духовного наповнення, фізичної активності родини також позитивно впливає на стан травмованої війною людини, створює біля неї коло зцілення, наповніє силою, енергією рухатися далі, розвиватися, зростати.

Підготовлену до зустрічі та життям з людиною, яка пережила жахи війни, інформовану про складні процеси “перетравлення” травматичного досвіду, родину можна порівняти з дитячими ходунцями, в які створюють коло безпеки, підтримують невпевнені рухи малечі і дозволяють дитині з кожним днем робити свої кроки більш впевненими. Саме таким колом підтримки та безпеки прагнуть стати близькі ветерана, але їм бракує знань, вмінь.

Метод “рівний-рівному” відкриває нові можливості для активної просвітницької роботи серед учасників АТО, їхніх родин. Саме цей метод допомагає обійти бар’єр недовіри до представників психологічних служб та організацій, що націленні на психологічну та психотерапевтичну підтримку воїнів та цивільного населення. Жінки-дружини, метері воїнів, самі учасники бойових дій після пройденого навчання,

опрацювання з фахівцями власного травматичного досвіду, стають успішними глашатаями необхідності уваги та роботи з внутрішніми переживаннями своїми та членів родини, спільноти.

Сучасні мас-медіа також можуть стати більш активним учасником здійснення психологічної допомоги населенню. Преса, радіо, телебачення в різних форматах живого спілкування провідних фахівців у практиці психологічної допомоги з постраждалими внаслідок АТО можуть зіграти значну роль в оздоровленні українського суспільства.

Отже, важливим для всього нашого суспільства є усвідомлення того, що війна – це, насамперед, соціально-психологічне явище й потребує комплексного підходу до організації соціально- психологічної підтримки українців, який би включав у себе:

- інформаційний напрямок, який буде забезпечувати воїнів та цивільне населення знаннями, що допоможуть нормалізувати травматичні симптоми постраждалих на нададуть їм можливість швидко знайти варіанти психологічної допомоги;

- психологічні дозволить вчитися дієвим практичним способам самопідтримки та самокорекції ветеранів, надать реальну можливість родинам військовослужбовців допомогати їм в адаптації до мирного життя після війни, сформувані внутрішнє прийняття ситуації переселення у тих, чії домівки залишилися в Криму, на сході України та силу будувати нові життєві перспективи;

- психотерапевтичний, в рамках якого буде організована фахова допомога всім постраждалим внаслідок травматичних подій відповідно до потреб.

Отже, попри соціально-економічну, політичну нестабільність активність українських громадян стала невід’ємною складовою суспільного життя країни. В Україні вже створена ефективна мережа інформаціно-психологічної підтримки ветеранів, родин воїнів, переселенців. Саме організація системи роботи з рідними учасників АТО повинна стати важливим елементом загальнодержавної системи

реабілітації та підтримки всіх постраждалих. Важливо на державному рівні створити умови для захисту й стимулювання громадських ініціатив, організації їх дієвого та ефективного супроводу, що стане запорокою можливості нашого суспільства подолати період важких часів.

### Література

1. Ягупов В.В. Військова психологія. Підручник. – Київ : ТанDEM, 2004. — 656 с.
2. Харченко Є.М., Осуховська О.С., Васильєва А.Ю., Орловська Я.В., СиніцькаТ.В., Чепурна А.М., Характеристика взаємозв'язку перенесення посттравматичних стресових розладів із вживанням психоактивних речовин в умовах антитерористичної операції // Архів психіатрії – 2015. – № 2 (81) – С 26-31.
3. Насильство в сім'ях учасників АТО: війна загострює, але не є першою причиною // Громадський простір [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.prostir.ua/?focus=nasylstvo-v-simyah-uchasnykiv-ato-vijna-zahostryuje-ale-ne-je-chynnykom>
4. Процик А.В., Бабич В.В., ГрязевС.А., МихееваТ.О, Особливості психогенних параноїдальних психозів асоційованих з антитерористичною операцією у мирного населення // Архів психіатрії – 2015. – № 2 (81) – С 19-26.
5. Максименко О. «Без броні» і вагань. Соцадаптація воїнів АТО першою причиною // Українська правда [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://life.pravda.com.ua/society/2016/01/22/206901/>
6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Методичний посібник / За загальною редакцією Кісарчук З.Г. – Київ, 2015 – 206 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [inpsy.naps.gov.ua/userfiles/files/ПОСІБНИК](https://inpsy.naps.gov.ua/userfiles/files/ПОСІБНИК) Психологічна допомога постраждалим 17\_03\_2015.pdf

***Тітова Тетяна***

к. психол. н., доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету ім. В.Г. Короленка (м. Полтава)

***Тітов Іван***

к. психол. н., доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету ім. В.Г. Короленка (м. Полтава)

**МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИ У РОБОТІ  
З КЛІЄНТАМИ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ**

У сучасних умовах в Україні постійно зростають запити на надання кваліфікованої психологічної допомоги особам, які переживають кризу. Нагальною є також проблема пошуку універсальних психотерапевтичних технологій, які надаватимуть можливість оптимізувати процес надання психологічної допомоги у різних сферах суспільної практики (освіті, медицині, на підприємстві тощо).

Дослідженню теорії криз присвячені праці Т.Ф. Веленти, Т.О. Зінкевич-Кузьомкіної, Е. Ліндермана, Дж. Каплана, К.В. Карпинський, Д.О. Леонт'єв, Н.І. Оліфірович, Дж. Якобсона тощо. У них аналізуються як деструктивні, так і ресурсні аспекти кризи, зазначаються стадії кризи та критерії її діагностики.

Дослідженню метафори, як засобу психологічного та впливу присвячені праці багатьох зарубіжних (Ф. Баркер, Е. Берн, М. Джонсон, Дж. Лакофф, Н. Пезешкіан, М. Еріксон, К.Г. Юнг та ін.) та вітчизняних психологів та психотерапевтів (К.І. Алексєєв, І.В. Вачков, Л.С. Виготський, М.В. Самойлова, О.А. Свирєпо, О.С. Туманова, Л.І. Шрагіна та ін.).

Теорія кризи як самостійна психологічна галузь виокремилась не так давно. Здебільшого кризи тут розглядаються на рівні індивіда. Однак, дослідники [4] також вказують на те, що останній майже завжди є частиною більших систем (зокрема, сімейної, професійної, соціальної, тощо), які й

обумовлюють характер походження криз. При цьому, криза розглядається як “ситуація зіткнення з перепоною у реалізації життєвих цілей при умові неможливості справитись з нею за допомогою звичних засобів” [4, с.9].

Переживання кризи супроводжується цілим спектром негативних емоцій (почуття втрати, горя, почуття неповноцінності, страху, відчаю тощо) та позначає наявність в особистості певних психологічних проблем. Психологічна проблема – такий “психічний стан людини, який породжується невідповідністю її психічних можливостей вимогам навколишнього природного та соціального середовища” [9, с.90]. Однак, криза може містити в собі і шанс для особистісного розвитку. Так, К.В. Карпинський розглядає кризу як певний переломний момент у житті особистості, коли вона набуває особливої пластичності і відкривається можливостям розвитку: самосвідомість звільняється від психологічних захистів та відбувається розгальмування особистісного зростання [3]. Тобто, з одного боку наявність проблеми (як результату певних протиріч) може бути поштовхом для розвитку тих чи інших якостей особистості. З іншого ж боку, наявність невирішеної, постійно повторюваної проблеми може стати серйозною перешкодою у подальшому розвитку людини [10].

Психологічні проблеми мають складний характер, так чи інакше з’являються на різних рівнях функціонування особистості та стосуються різних сфер її буття. Найчастіше показниками існування психологічної проблеми особистості виступають негативні емоції (наприклад, страх, тривога) та психічні стани (наприклад, дратівливість), особливості поведінки (наприклад, конфліктна) та діяльності (наприклад, низька продуктивність праці) тощо [9].

У разі високої суб’єктивної чи об’єктивної складності психологічних проблем людині може бути необхідна допомога спеціаліста-практичного психолога у їх вирішенні. Психологічна допомога – це діяльність практичного психолога, спрямована на “підтримку особистості у процесі її розвитку, становлення та росту, яка здійснюється спеціальними

психологічними методами (способами)” [2, с.11].

Аналіз сучасних досліджень дозволяє говорити про те, що одним із засобів надання психологічної допомоги клієнтам, що переживають кризу, є метафора, оскільки вона розглядається у якості засобу активізації психічної діяльності реципієнта та як засіб психоемоційного впливу на людину. Використання метафори є достатньо розповсюдженим у психотерапевтичній практиці, що дозволило ввести у вжиток спеціальний термін «психотерапевтична метафора». Метафора як психотехнологія використовується у роботі з клієнтами різними психотерапевтичними напрямками – символдрамою, імаготерапією, позитивною крос-культурною психотерапією Н. Пезешкіана, казкотерапією та ін., що дає підстави говорити про її універсальність.

У психологічній літературі існує безліч визначень поняття “метафора”. На думку Н. Пезешкіана, метафора є особливим інструментом для створення “єдиного поля розуміння”; з її допомогою людина здатна донести до інших своє індивідуальне світобачення та зрозуміти іншу людину [7].

Таким чином, можна зробити висновок, що метафора містить певне смислове повідомлення, яке надається в алегоричній формі. Подібне повідомлення може надаватись як за допомогою вербальних, так і невербальних засобів.

Серед вербальних метафор розрізняють такі різновиди, як прислів'я, притчі, байки, анекдоти, казки, легенди, міфи, афоризми [7]. Серед невербальних метафор, які використовуються у психотерапії, розрізняють художні метафори, метафоричні об'єкти, метафоричні дії [1].

Н. Пезешкіан серед усього розмаїття метафор пропонує у психотерапевтичній роботі зосередити увагу на використанні історій. Останні він поділяє на дві групи, а саме – історії, які стверджують існуючі норми та історії, які піддають сумніву непорушність існуючих норм. Причому, Н. Пезешкіан акцентує увагу на тому, що ці групи не виключають одна одну [6].

Дослідники по-різному визначають цілі використання метафор. Серед провідних зазвичай зазначаються такі, як:

компактність спілкування; пожвавлення мови; висловлення “невимовного” [8].

Засновник позитивної крос-культурної психотерапії Н. Пезешкіан пропонує розглядати такі функції історій, як: функція дзеркала; функція моделі; функція опосередкування; функція збереження досвіду; функція передачі традицій; функція посередництва у міжкультурній взаємодії; функція повернення на більш ранні етапи індивідуального розвитку; функція альтернативної концепції та функція зміни позиції [7].

Метафори використовуються у якості психотехнологій, оскільки вони можуть виступати в ролі симптомів внутрішніх конфліктів, і одночасно, як способи їх організації [11].

Таким чином, можна констатувати, що метафора є універсальною психотехнологією, оскільки являє собою “потужний засіб змінення досвіду людини та її системи сприймання. Якщо ми використовуємо метафору, яка відображає певне поняття, ми зробимо можливими різні способи розуміння” [5, с.18]. Саме багатозначність метафор дозволяє їй бути індивідуально опосередкованою, надає можливість людині прилаштувати її до власної картини світу, знайти власний сенс.

Оскільки ж зазначені настанови не є прямими, а надаються у алегоричній формі, то це значно полегшує процес надання психологічної допомоги, бо у клієнта знижується почуття дискомфорту, нівелюється вплив психологічних бар’єрів та захистів. І як наслідок – можливість подивитись на себе (чи на ситуацію) під іншим кутом, проаналізувати особистісні характеристики та поведінкові прояви, знайти конструктивний вихід з кризової ситуації.

### Література

1. Баркер Ф. Использование метафор в психотерапии : [пер. с англ.] / Ф. Баркер. – Воронеж: НПО «МОДЕК», 1995. – 224с.
2. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи : пособие для практических психологов / [Е.П. Кораблина, И.А. Акиндинова] ; под ред. Е.П. Кораблиной. – СПб. : Изд-во РГПУ им.

- А.И. Герцена; Изд-во «СОЮЗ», 2001. – 319с.
3. Карпинский К.В. Взаимосвязь самоотношения и смысложизненного кризиса в развитии личности / К.В. Карпинский // Мир психологии. – 2010. – №4. – С.152-167.
  4. Олифинович Н.И. Психология семейных кризисов / Н.И. Олифинович, Т.А. Зинкевич-Кузёмкина, Т.Ф. Велента – СПб. : Речь, 2006. – 260с.
  5. Оуэн Н. Магические метафоры. 77 историй для учителей, терапевтов и думающих людей : [пер. с англ.] / Н. Оуэн. – М. : Эксмо, 2002. – 320с.
  6. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия : [пер. с нем.] / Носрат Пезешкиан – М. : Медицина, 1996. – 464с.
  7. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия: [пер. с нем.] / Н. Пезешкиан. – М.: Прогресс, – 240с.
  8. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка / [С.Ф. Савченко, О.Г. Ивановская и др.] ; под. ред. А.К. Колечко. – СПб. : Речь, 2007. – 296с.
  9. Регуш Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста) /Л.А. Регуш. – СПб : Речь, 2006 – 320 с.
  10. Сапогова Е.Е. Психология развития человека [учеб. пособие] / Е.Е. Сапогова. – М. : Изд-во «Аспект Пресс». – 2005. – 460с.
  11. Свирепо О.А.. Образ, символ, метафора в современной психотерапии / О.А. Свирепо, О.С. Туманова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. – 270с.



*Христенко Віталій*

к. психол. н., доцент, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології  
Національного університету цивільного захисту України  
(м. Харків),

*Круснокутський Микола*

к. психол. н., начальник кафедри Національного університету  
цивільного захисту України (м.Харків)

[khrystenko@nuczu.edu.ua](mailto:khrystenko@nuczu.edu.ua)

**ЗАГИБЕЛЬ РІДНОЇ ЛЮДИНИ: ДОСВІД НАДАННЯ  
ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

У нашому сучасному світі вірогідність стати постраждалим від надзвичайної ситуації, нажаль, дуже висока. Техногенні аварії, вибухи у житлових будинках, природні катаклізми – все це відбувається поряд з нами. І словосполучення “надзвичайна ситуація” стає звичним. Коли трапляється надзвичайна ситуація, то крім фахівців-рятувальників, в осередку катастрофи часто працюють фахівці-психологи, які організують і здійснюють психологічний захист населення. Але ця робота потребує не тільки загальнонавчаних знань з психології, але й деяку спеціальну підготовку.

Також часто небайдужі випускники-психологи українських вишів намагаються допомогти постраждалим на волонтерських засадах. Але бажання допомогти іноді значно перевищує їх практичний досвід і загальну кваліфікацію. Це призводить до помилок у психологічній допомозі тим, хто її потребує, і, в свою чергу, до погіршення психічного стану у тих, кому намагаються допомогти.

Єдина державна структура, яка має виконувати всі завдання з психологічного захисту населення – це Державна служба України з надзвичайних ситуацій, а саме – фахівці служби психологічного забезпечення, які опікуються психологічним захистом населення у випадку виникнення різноманітної надзвичайної ситуації [1, с.103].

Нажаль, майже завжди поряд з надзвичайною ситуацією йде смерть, яка уносить близьких людей. Ситуація загибелі близьких завжди непередбачувана, вона завжди важка. І коли людина дізнається про те, що близький раптово загинув, життя за мить розділяється на “до” і “після”, коли взагалі невідомо, як жити далі. З’являється сильне почуття горя, відчуття невідомості, незрозуміння і неприйняття події.

І в цьому випадку надання екстреної психологічної допомоги людям, які втратили свою близьку людину, дуже допоможе в подальшому людині знайти ресурс, який би відповів на питання: “А навіщо мені тепер жити?”.

Екстрена психологічна допомога – це система короткострокових заходів, які надаються людям, що постраждали у зоні надзвичайної ситуації або найближчим часом після травматичної події [2, с.145].

Зауважимо, що екстрена психологічна допомога спрямована на:

- надання допомоги одній людині, групі людей або великій кількості постраждалих після екстремальної або надзвичайної ситуації;
- регуляцію актуального психічного, психофізіологічного стану і негативних емоційних переживань, пов’язаних з екстремальною або надзвичайною ситуацією, за допомогою професійних методів, які відповідають вимогам конкретної ситуації.

Основною метою екстреної психологічної допомоги є запобігання особистісній патологічній еволюції людини, яка волею долі залучена до надзвичайної ситуації.

Зміст і методи екстреної психологічної допомоги істотно залежать від характеру надзвичайної ситуації, від ефекту її травматичної дії на психіку людини.

Таким чином, екстрена психологічна допомога націлена на підтримку особистості постраждалого, його родичів та рятувальників в осередку надзвичайної ситуації, зменшення їх душевних страждань та зниження впливу на них стрес-факторів підвищеної інтенсивності [3].

Часто під час психологічної роботи з родичами загиблих фахівці орієнтуються на п'ять стадій горя моделі Кюблер-Росс. В цілому ця модель підтверджується на практиці, але існують деякі моменти, на яких хотілося б зупинитися.

Фахівці науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України організовували і здійснювали заходи з екстреної психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій державного та регіонального рівнів, які відбувалися на території України за останні 10 років.

Результати досліджень та досвід психологічної роботи в осередку надзвичайної ситуації дозволили виділити деякі особливості реагування постраждалих на втрату близької людини [4, с.301].

Звістку про трагедія постраждалі жінки сприймають порізно, в залежності від джерела інформації. Висока довіра до страшної звістки спостерігається в тому випадку, коли інформація надходить від офіційних представників (профком, адміністрація підприємства тощо). Якщо джерелом такої інформації є знайомі, то ступінь довіри у жінок значно менша, адже надія на те, що звістка про трагедію є помилковою, залишається до моменту її підтвердження з офіційних джерел. Найбільш низький рівень довіри до звістки про загибель родича у жінок викликали повідомлення з засобів масової інформації.

Досвід роботи в осередку надзвичайної ситуації доводить, що під час спілкування з постраждалим у перші години після страшної звістки про загибель рідної людини психолог не має використовувати загальноприйняті фрази, наприклад: “заспокойся”, “Бог дав – Бог взяв”, “життя триває”, “нічого не поробиш – таке життя” і т.п. Адже використання таких мовних оборотів призводить до зворотного ефекту. Людина замість очікуваного заспокоєння більш збуджується і починає шукати винних у трагедії, чи впадає в ступорний стан.

Також досвід надання екстреної психологічної допомоги в осередку надзвичайної ситуації показує, що чоловіки за нашою традицією зазвичай не виказують свої емоції, намагаючись

тримати їх у собі. Це часто призводить до того, що вся увага психологів направлена на більш емоційних жінок, а чоловіки залишаються без уваги психологів, і, не справляючись зі своїм емоційним станом, впадають у ступор. Якщо не помітити цього, то тривалий такий стан може нести загрозу психічному здоров'ю людині. Адже “соціально-бажана” поведінка чоловіків при трагічних подіях може свідчити про високу вірогідність виникнення порушень в посткатастрофний період через надвисокий самоконтроль.

Є таке прислів'я: “у плачі згорає горе” Цей вислів має під собою дуже вагоме підґрунтя. Відомо, що народний метод боротьби з горем – це підтримка з боку рідних та знайомих, які постійно повторюють: “ти поплач”. Людина, яка виражає свої емоції, не “заганяє” їх всередину, з більшою вірогідністю переживе горе без психічних втрат. Тому під час психологічної роботи з родичами постраждалих фахівці-психологи Служби спасіння намагаються викликати у людей прояв їх емоцій, а не заспокоюють, як іноді вважається.

Переживання літньої людини, які викликані смертю одного з подружжя, мають свої особливості: афективний компонент їх поведінки зазвичай менш насичений та виразний. Їх переживання здебільшого характеризуються відчуттям печалі та смиренності.

Таким чином, надання екстреної психологічної допомоги родичам загиблих внаслідок різноманітних надзвичайних ситуацій має свої особливості і вимагає від психолога спеціальних знань та умінь.

### Література

1. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка - К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. - 502 с.
2. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. - 383 с.
3. Основні проблеми організації надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації // Екстремальна та кризова

психологія URL: <http://extrpsy.nuczu.edu.ua/> (дата звернення: 14.04.2017).

4. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія / Н.В.Оніщенко. – Х.: Право, 2014. – 584 с.

### *Радченко Ольга*

к. філос. н., доцент кафедри філософії, соціології та релігієзнавства Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника, учениця майстер-курсу у методі позитивної психотерапії (м. Івано-Франківськ)  
[etyka@i.ua](mailto:etyka@i.ua)

## **ЗМІНА СВИТОГЛЯДНИХ НАСТАНОВ У МЕТОДІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

Сучасний світ має прискорений, щільно насичений ритм життя, значною мірою зумовлений рівнем науково-технічного прогресу. Цю ознаку хвилі постіндустріального суспільства виокремлює, зокрема, Е. Тоффлер. С. Кримський вказує на “поширене вторгнення майбутнього у сьогодні”, де знання стає “життєвим стимулом усвідомлення людиною свого місця в драматичному світі змін, що стрімко нарастають” [1, с.110]. Постійно збільшувана кількість інформації породжує почуття розгубленість людини у світі (у т.ч. у віртуальному просторі), потребу знайти верифікатори для формування нових світоглядних орієнтирів, настанов.

Знання є продуктом певної культурно-історичної асиміляції результатів пізнання. Вибір методу, методологічної свідомості є шляхом до усвідомлення істини, вибору достовірних знань і відповідного результативного досвіду. Методи, які відображають плюралістичність, об’єктивність, людяність, дають інструменти самодопомоги і настанови на вирішення конфліктних ситуацій на благо. Одним з них є метод позитивної психотерапії. Цінним у ньому є поєднання наукових ідей і життєвої мудрості. У цьому дослідженні звернемося до розгляду

процесу змін, світоглядних настанов людини і спільноти за допомогою методів позитивної психотерапії для нормалізації, гармонізації взаємин людини з собою, іншими, світом.

Насамперед визначимо поняття світоглядної настанови. Йдеться про внутрішній стан готовності людини до певної усталеної дії, що передує поведінці, стосовно базових світоглядних питань: “хто є людина (я)”, “що таке світ”, “яке місце людини у цьому світі”.

У позитивній психотерапії людина приймається цілком, з усіма конфліктами і порушеннями, щоб допомогти виявити ще невідомі людині приховані, загальмовані здатності. Дієвим є крос-культурний підхід, що допомагає виявити ресурси, шляхи вдалого вирішення складної ситуації іншими, а, отже, розширює і уможливорює вибір. Так, традиційні у певному соціумі, культурі заборони, табу є більш відкритими і пропрацьованими в інших. Розглянемо базові питання зміни світоглядної настанови – від проблемної до ресурсної.

По-перше, розглянемо відповіді на питання: “Хто я?”. У багатьох людей працює настанова на меншовартісність: “Я ніхто, інші кращі, більш гідні (кращої роботи, оплати, жінки, чоловіка...)”. Ця настанова трансформується, зокрема, у позитивній психотерапії, на цінність, значущість зі спрямуваннями до самоусвідомлення повноцінного, унікального життя особи у різних сферах (тіло-контакти-діяльність-сенси). При цьому людина розглядається у взаємодії соціально значущих зв'язків: сімейних, родинних, родових, дружніх, партнерських. Поряд зі зміною раціональних рішень, формуванням нової Я-концепції (наприклад, від Я-жертва до Я – відповідальна за себе людина, яка творить власне життя) у процесі психотерапевтичної роботи змінюється самовідчуття людини. Кажуть, що настає полегшення (“камінь з душі спав”, “очі розкрилися”), емоційний стан значно покращується.

Позитивна психотерапія заохочує застосування образів, метафор, притч. Для прикладу, запитання для цілеспрямованого самонавіювання:

*Чому я здорова, красиво-красива?  
багата, успішна, осяйна, щаслива?  
В любові, повазі, натхненні,  
у чудодійному Божому благословенні?*

Цінною настановою є дозвіл на те, що хочеться, а не те, що “треба”. Дозвіл на своє життя, таке, яке воно є насправді, з можливістю здійснення мрій, задумів.

По-друге, питання “Що є світ для мене?” має поширену настанову на світ як загрозиливе, чуже, вороже середовище, відповідно досліджується з виявленням передумов формування такого ставлення. Породжуюча її дитяча травма може множинно відтворювати стан дитячої незахищеності, жаху перед чимось чи кимось при відповідному нагадуванні у вже дорослій людини. Позитивна психотерапія сприяє “переписуванню” травматичної ситуації на бажану. Наприклад, клієнт занурюється у супроводі, підтримці психотерапевта у травматичний момент своєї “дитячої кімнати”. Нова ситуація твориться клієнтом так, що малюка захищають. Так знімається травматична причина і з’являється нова настанова на взаємодію зі світом – у балансі довіри і доречного сумніву: світ сприяє мені, я захищена/захищений.

У позитивній психотерапії є можливість використовувати й інші методи на благо клієнта. Ось, наприклад, зразок поєднання напрацювань Ліз Бурбо, Луїзи Хей, Тетяни Калашник:

*У вічному потоці життя, частиною якого я є, усе добре, цілісно, досконало. Всевишній береже і спрямовує мене. Я зазираю собі в душу зі спокоєм і сміливістю. Я дивлюсь на своє минуле з прощенням і любов’ю. Я розширюю свої уявлення про життя. Всесвіт дає підказки, я їх чую і приймаю зі вдячністю. Я вчуся любити себе з задоволенням і цікавістю.*

По-третє, питання “Хто є я у цьому світі?” у суспільствах, які мали досвід тоталітаризму, знецінення людини поширене компесаторне людське бажання непомітного існування “як усі” бо “рубать тільки кращі дерева”. Так, досвід більшовицького розкуркулення колишнього СРСР записався у родинному досвіді заборонаю на багатство, успіх. Тому сучасні українці

часто мають цю та інші травматичні настанови, які перешкоджають як бажаному життю людини, так і життю спільноти. У цьому контексті у позитивній психотерапії досліджується тема “вірності” певній сімейній, родовій традиції: “У кого була подібна реакція?”. Виявляється, що звичні, наче “власні” схильності діяти певним чином, наслідувалися з досвіду когось з сім’ї чи роду. Такі настанови були ефективною реакцією на тогочасні умови. Проте умови змінилися, старі настанови на, скажімо, бідність, приховування власних можливостей, бажань тощо втратили свою дієвість і стали радше перешкодами у житті “вірних традиції” нащадків. Однією з технік корекції настанов є “Лист роду” з подякою за все добре, життєве. І з відмовою від віджилого, зайвого, загрозливого. Натомість формуються нові настанови на здорове, успішне, у любові і здійсненні мрій життя. Автор/авторка листа започатковують нову традицію і передають нащадкам здорові настанови.

Окремо хочеться зупинитися на сфері жіночо-чоловічих взаємин. Сучасний європейський світ перебуває у стані значущих змін розуміння і відчуття, умов, якості життя, зокрема, міжлюдських взаємин. Навколишній світ впливає на партнерів, а вони впливають на навколишній світ. На зміну традиційним модерним уявленням про один шлюб жінки і чоловіка на все життя приходять знання, досвід різних форм партнерства з пошуком унікальної власної партнерської форми.

Партнерство означає тісні міжособистісні взаємини, такі як дружба, подружжя, співробітництво. Їх основою є довготривалі спільні інтереси, спільні цілі, емоційна забарвленість. Партнерство жіночо-чоловічої пари, сім’ї є однією з форм партнерства. Конфлікти, проблеми сексуального партнерства часто завдають людині страждань. Допомога людині, парі можлива і потрібна. Позитивна психотерапія напрацювала і поширює здобутки кращих зразків крос-культурного знання, досвіду для оздоровлення жіночо-чоловічих взаємин.

Засновник цього методу Носсрат Пезешкіан вказує варіанти виходу з таких страждань за допомогою психотерапевтичного



супроводу:

1 – лікувати людину, а не симптом;  
2 – займатися змістом конфлікту;  
3 – спілкуватися психотерапевту з клієнтом однією мовою;  
4 – встановлювати порозуміння між вузькоспеціалізованими психотерапевтами, налагоджувати співпрацю різних спеціалістів (наприклад, психологів, лікарів, сімейних психотерапевтів, юристів, соціальних працівників, педагогів тощо) на благо клієнта;

5 – сприяти використанню клієнтом минулого як дзеркала для майбутнього;

6 – розглядати проблеми партнерства у комплексі з життєвою ситуацією клієнта і його соціального оточення;

7 – вчити самопомоги у таких складових: загальна самопомога, самопомога у сфері професійних проблем, самопомога у сім'ї (сімейна, партнерська групи) [2, с.15].

Позитивна психотерапія має справу з конфліктами, порушеннями у житті людини і зі здібностями виходу з них і відкриттями відповідних нових ресурсів. Так стверджується позитивний образ людини.

Двома базовими здатностями людини, за позитивною психотерапією, є здатності любити і пізнавати. Перша містить два основні:

1 – здатність активно встановлювати емоційні взаємини (любити);

2 – здатність приймати і підтримувати емоційні взаємини (бути любимим/ любимою).

Здатність пізнавати означає, що людина у спостереженні вчиться розрізняти, сприймати, шукати причини і спосіб адекватної, найкращої для себе у конкретній ситуації реакції на виклик.

Дж. Мерфі пише про можливість миттєвого одужання від психосоматичних розладів, недуг. Цей автор вказує, що більшості людей потрібен час для зцілення, рівний часу занурення у певну проблему. Проте є окремі чудові випадки миттєвого переформатування настанови і реакції тіла чи психіки

на нові домовки.

У моїй практиці базис-консультанта позитивної психотерапії є чудовий результат зміни настанови зі страждально-фатальних жіночо-чоловічих взаємин на збалансовано-партнерські. Ключовим питанням 21-річного чоловіка на завершення першої консультації було: “А що, так можна?”. Отримавши стверджувальну відповідь, він випростав плечі, посміхнувся і подякував, спрямований на нову форму взаємин.

Отже, метод позитивної психотерапії є одним з методів, який допомагає здійснювати зміну світоглядних настанов щодо розуміння себе, світу, взаємин людина-світ. При цьому поєднуються наукові знання психології, психотерапії, позитивної психотерапії з практикою індивідуального відповідального життєтворення.

#### Література

1. Кримський С. Методологічна свідомість. Метод та стиль мислення / Запити філософських смислів. – К.: Видавець Парапан, 2003. – С. 110-124.
2. Пезешкиан Н. 33 и 1 форми партнерства. – М.: «Институт позитивной психотерапии», 2005. – 288 с.

## ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК КОНФЛІКТ-ЦЕНТРОВАНИЙ ПІДХІД

*Бондарь Юлия*

аспирантка кафедри практичної психології ХНПУ  
імені Г.С. Сковороди (г. Харків)  
[jjuliasj@gmail.com](mailto:jjuliasj@gmail.com)

*Кобзева Юлия*

аспирантка кафедри практичної психології ХНПУ  
імені Г.С. Сковороди (г. Харків)  
[mne\\_syuda@list.ru](mailto:mne_syuda@list.ru)

### ПОЛЮСНЫЕ ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ «ЦЕЛОСТНОСТИ» КАК ПЕРВИЧНОЙ АКТУАЛЬНОЙ СПОСОБНОСТИ

**Постановка проблемы.** Каждый человек, без исключения, обладает двумя базовыми способностями: способностью познавать и способностью любить. В зависимости от физических особенностей человека, его окружения и времени, в котором он живет, эти базовые способности дифференцируются и формируют неповторимую структуру черт характера [2, с.11].

Способность любить в своем дальнейшем развитии порождает такие первичные способности, как любовь, терпение, время, контакты, доверие, вера в возможности другого, надежда, вера, сомнение, уверенность и единство.

Из способности познавать развиваются вторичные способности, такие как пунктуальность, любовь к порядку, опрятность, вежливость и т.д.

Н. Пезешкиан утверждал, что актуальные способности формируются в процессе социализации и приобретают то содержание, которое соответствует социально-культурной системе отношений [2, с. 12]. Влияние актуальных способностей направляется по четырем каналам, т.е. четырем сферам переработки конфликтов по Пезешкиану – тело (ощущения), деятельность (разум), контакты (традиции), воображение

(інтуїція).

Попытка реализации концепции актуальных способностей в диагностической и консультационной (психотерапевтической) работе при помощи создания такого эффективного инструмента психологического консультирования и самопомощи, как карты актуальных способностей, была предпринята психотерапевтами С. Кириченко и А. Потапенко [1].

Мы считаем, что данная идея обладает мощным потенциалом, побуждающим к дальнейшей работе по их модификации и трансформации.

**Целью** настоящей работы является выделение двух полюсных форм проявления актуальной способности “ЦЕЛОСТНОСТЬ” (полюса недостаточности и полюса чрезмерности).

**Изложение основного материала.** В рамках полярности первичных и вторичных актуальных способностей мы предлагаем рассмотреть актуальность идеи профессора Гордиенко-Митрофановой И.В., профессора Большаковой А.Н., а также аспирантов Бондарь Ю.С. и Кобзевой Ю.А. о разработке полюсных форм карт актуальных способностей.

Несомненно, выделение двух полюсных форм проявления каждой актуальной способности (полюса недостаточности и полюса чрезмерности), а также оптимальной формы ее развития, имеет диагностическую ценность. Но также, важно отметить, что полюса чрезмерной и недостаточной степени выраженности актуальной способности не могут носить названия, совпадающего с названием актуальной способности или оптимального уровня ее выраженности.

Названия полюсов чрезмерной и недостаточной степени выраженности способности должны или оба иметь нейтральные названия, или оба положительно/ отрицательно коннотирующие. Недопустимым также является присвоения положительного названия для одного полюса и отрицательного для другого – поскольку это вынуждает клиента при выборе полюса выраженности способности преодолевать установку на одобряемый ответ.

Поэтому, мы считаем актуальной разработку альтернативного варианта карт актуальных способностей.

Проиллюстрируем основное содержание описанной выше идеи на примере такой первичной актуальной способности как “ЦЕЛОСТНОСТЬ”.

В целостности, под которой Н. Пезешкиан подразумевает личность, центральную роль играют 3 фактора: тело человека, окружающий мир (ему соответствуют душа и переживание) и время (воплощение сознания и человеческого духа). Актуальные способности формируются в тесной связи с этими тремя факторами, одновременно оказывая на них и свое влияние. Как тело человека, его душа и дух отделены друг от друга, так и поведение – это не просто сумма проявлений актуальных и основных способностей. Человек способен интегрировать элементы своей личности в функциональную взаимосвязь [3, с.43].

Говоря о факторе “тело”, мы рассматриваем биологические процессы, без которых невозможна сама жизнь. К ним относятся: обмен веществ, рефлексy, наследственность, физическое созревание, функции внутренних органов, функциональные способности органов чувств и жизненно важные потребности. Способ удовлетворения этих жизненных потребностей или способствует развитию отдельных актуальных способностей, или блокирует его.

Фактор окружающего мира ориентирован на отношение человека к своей социальной среде. Актуальные способности влияют на наши ожидания по отношению к поведению других людей и к своим собственным поступкам, косвенно или прямо формируя целый свод правил [3, с.44].

Таким образом, актуальные способности являются структурными элементами целостной личности. А единство личности означает, что изменения отдельных аспектов могут приводить к изменению всей личности.

Н. Пезешкиан отмечает, что человек на любой ступени развития может представлять собой единство: грудной младенец, трехлетний ребенок, дошкольник и младший

школьник, подросток, юноша и взрослый. Каждый может обрести свою идентичность, свое неповторимое единство; и все же в различные периоды своего развития человек бывает особенно подвержен определенным формам потери единства и, тем самым, определенным расстройствам.

Важно, что потеря идентичности носит временный, а не постоянный характер. Первичные способности, как мы их понимаем, интегрируются в процессе тесной межличностной коммуникации, поэтому можно попытаться выстроить их идеальную цепь развития [3, с.77].

Согласно К.Г. Юнгу, целостность соответствует здоровью, одновременно представляя потенциал и способность. Отсюда достижение целостности можно рассматривать как цель или назначение жизни. Взаимодействие со средой и другими людьми может способствовать или, напротив, мешать этому процессу в зависимости от обстоятельств. Для Юнга целостность больше означала “полноту”, нежели “совершенство”.

К.Г. Юнг сформулировал понятие “индивидуация” для обозначения процесса личностной реализации, понятие, “бозначающее процесс, с помощью которого человек становится психологически «неделимым» (in-dividual), т.е., отдельной сущностью или целым». Еще более проще он называет индивидуацией сам процесс, с помощью которого человек “становится тем, кто он в действительности есть” [4, с.21].

Наивысшая ценность в личности выражена у Юнга понятием “САМОСТЬ”, определенная как отчасти трансцендентная и безличная.

Самость (нем. Selbst – “сам”, собственная личность) – архетип, являющийся глубинным центром и выражением психологической целостности отдельного индивида. Выступает как принцип объединения сознательной и бессознательной частей психики и, одновременно с этим, обеспечивает вычленение индивида из окружающего его мира [7].

Самость по Юнгу – это архетип целостности, символ полноты человеческого потенциала и единства личности; она

занимает центральное место в управлении психической жизнью и является высшей властью в судьбе индивида: “С интеллектуальной точки зрения самость – не что иное, как психологическое понятие, конструкция, которая должна выражать неразличимую нами сущность, саму по себе для нас непостижимую... Начала всей нашей душевной жизни, кажется, уму непостижимым способом зарождаются в этой точке, и всё высшее и последние цели, кажется, сходятся на ней” [5, с.21]. В теории Юнга самость проявляется в жизни человека в процессе индивидуации, который понимается как процесс психологической дифференциации, осуществляющийся с целью формирования единой, неделимой психики из комплексов и островкового, “инсулярного” сознания: “...в полдень жизни наша удивительная человеческая природа осуществляет переход из первой половины жизни во вторую. От состояния, в котором человек является лишь орудием инстинктивной природы к другому состоянию, где он не является более чьим-то орудием, но становится самим собой: происходит преобразование природы – в культуру, инстинкта – в дух” [6, с.21].

Данное описание “ЦЕЛОСТНОСТИ” позволяет сделать вывод, что одной из полюсных форм рассматриваемой актуальной способности является “ПАРЦИАЛЬНОСТЬ” в основе которой лежит идея Юнга о том, что любая личность по сути множественна. Поэтому каждая личность является потенциально расщепляемой на парциальные личности.

“ПАРЦИАЛЬНОСТЬ” представляет собой разделение, отчуждение, когда целостная структура идентичности подвергается разрушению изнутри, дробится на отдельные автономные единицы. Это одновременно и регрессивная угроза, и прогрессивная дифференциация. Индивидуальность (что, согласно Юнгу, означает нераздельность) есть контраположность естественной разделимости. Индивидуальная личность означает вмещаемое разнообразие, дифференцированное единство, которое не является ни простым, ни единым. Целостность личности означает напряжение между частями высокой сложности [4, с.36-37].

Некоторые ученые, в том числе и самостоятельно идентифицировавшие себя в качестве имеющих множественную личность, считают, что это состояние может быть не расстройством, а естественной вариацией человеческого сознания, не имеющего ничего общего с диссоциацией.

В рамках глубинной или архетипической психологии Джеймс Хиллман выступает против определения синдрома множественной личности как однозначного расстройства. Хиллман поддерживает идею относительности всех персонификаций и отказывается признать “синдром множественной личности”. Согласно его позиции, рассматривать множественность личности либо как “психическое нарушение”, либо как неудачу в интеграции “частных личностей” – это проявлять культурное предубеждение, ошибочно идентифицирующее одну частную личность, “я”, со всей личностью как таковой [4, с.117].

Учеными описаны такие виды парциальной идентичности, как диффузная идентичность, ситуативная идентичность и фрагментарная идентичность [8].

Для ситуативной идентичности характерна чрезмерная динамичность и нестабильность образа Я. Люди отличаются неустойчивостью образа Я, их идентичность определяется ситуацией и людьми с которыми они взаимодействуют. Люди с ситуативной идентичностью в силу большой зависимости от других, впадают в слияние с ними, организуя зависимые отношения. Ситуация и среда полностью определяет личность человека.

При таком варианте нарушения идентичности как фрагментарная идентичность, образ Я оказывается раздробленным, расщепленным. В человеке существует набор отдельных идентификаций, лишенных целостности. Отдельные идентичности (субличности) живут своей автономной жизнью. Такой вариант идентичности является следствием психической травмы.

При диффузной идентичности образ Я размытый, неструктурированный. Такие люди с трудом представляют и



осознают кто они, затрудняются говорить, как о качествах своего я, так и качествах других людей и дают им очень размытые характеристики. У лиц с диффузной идентичностью, как правило, в жизни проблемы с личными границами из-за сложности с принятием выражением агрессии, преобладающей эмоцией у них является обида.

Другим полюсом “ЦЕЛОСТНОСТИ” является “АГРЕССИВНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ”. При таком варианте нарушения идентичности происходит нарушение баланса динамичности. Образ Я такого человека является чрезмерно статичным, ригидным. Как правило, такие люди идентифицируют себя с какими-то социальными ролями, которые становятся гипертрофированными, замещают собой все Я. Особенно важным для них является следование неким правилам, принципам, приписываемым избранной роли. В жизни таких людей можно описать как фанатиков [8].

Одним из видов агрессивной идентичности является *интроективная идентичность*. Люди с интроективной идентичностью неосознанно сформировали свою идентичность. При формировании такого варианта идентичности особенно велика роль других людей, выступающих авторитетами для данного человека. Они решают за человека как ему жить, кем быть и т.д. Люди с интроективной идентичностью опутаны долженствованиями. Как правило, человеку необходимо много мужества, для того чтобы прорваться через толщу интроектов к собственному Я. Невозможность отдифференцироваться от значимого человека становится основной жизненной проблемой людей с интроективной идентичностью, а ведущими переживаниями для таких людей становятся агрессия, предательство в случае нарушения запретов и попыток автономии [8].

**Выводы.** Эффективная диагностически-интервенционная методика “Карты актуальных способностей”, которая была создана с целью решения задач психологического консультирования и самопомощи, побуждает к созданию модифицированных вариантов карт, в которых важно как

сохранить их полюсные формы, так и выделить оптимальный уровень развития каждой способности. Так, например, теоретически обоснованными полюсные формы актуальной способности “ЦЕЛОСТНОСТЬ” могут носить названия “ПАРЦИАЛЬНОСТЬ” и “АГРЕССИВНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ”.

Перспективным является создание многофакторного варианта карт актуальных способностей, который позволит получать более точную, детализированную информацию о поведении, чувствах, мыслях, ожиданиях клиента, в том числе и с помощью использования специального опросника.

### Литература

1. Кириченко С. Карты актуальных способностей / Світлана Кириченко, Анна Потапенко. – Черкаси: Друк ФОП Чабаненко Ю. А., 2014.
2. Пезешкиан Н. 33-и 1 форма партнерства: Пер. с нем. / Носсрат Пезешкиан.– М.: Медицина, 1998. – 288
3. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Носсрат Пезешкиан. – СПб.: Речь, 2001. – 288 с.
4. Хиллман Д. Архетипическая психология. Перевод с английского Ю. Донца и В. Зеленского / Джеймс Хиллман.– СПб.: Б.С.К., 1996 – 157 с.
5. Юнг К. Г. Аналитическая психология: Прошлое и настоящее / Карл Густав Юнг.– Москва, 1995. – С. 219.
6. Юнг К. Г. Брак как психологические взаимоотношения / Карл Густав Юнг. – Москва, 1996. – С. 183.
7. Юнг К. Г. Архетип и символ. / Карл Густав Юнг. – Москва, 1991. – С. 153.
8. Малейчук Г.И. Психотерапия как процесс смены идентичности, или не бойтесь сбрасывать старую кожу <https://www.b17.ru/article/35639>

*Сичова-Лукова Майя*

приватна психотерапевтична практика (м. Вінниця)

[maya.lukov@gmail.com](mailto:maya.lukov@gmail.com)

## **ВНУТРІШНЯ ДИНАМІКА КОНФЛІКТУ В ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ПСИХОСОМАТИЧНА ДУГА ЗА Н. ПЕЗЕШКІАНОМ (спроба поєднання та модифікації)**

Рівень розвитку сучасного суспільства вимагає пошуку новітніх підходів до здоров'я людини. Вимагає погляду на людину, як на цілісну саморегульовану систему. Сьогодні традиційна наука все частіше зустрічається з ситуацією, коли патологія не супроводжується видимими соматичними змінами. Водночас все частіше спостерігається зміна психологічного статусу людини, аж до соціальної дезадаптації. Кількість захворювань обумовлених психікою, за різними даними, коливається від 30 до 80% [2, с.6; 3, с.15]. Незважаючи на відносну доказову базу цих показників, очевидно, що вплив психічних факторів на фізичний стан людини невіддільно зростає. Так само зростає недовіра до традиційних методів медичної науки, яка була звичною для усіх часів і народів. Усе це і значний внесок психосоматозів в інвалідизацію населення обумовлюють безперечну актуальність проблеми психосоматики.

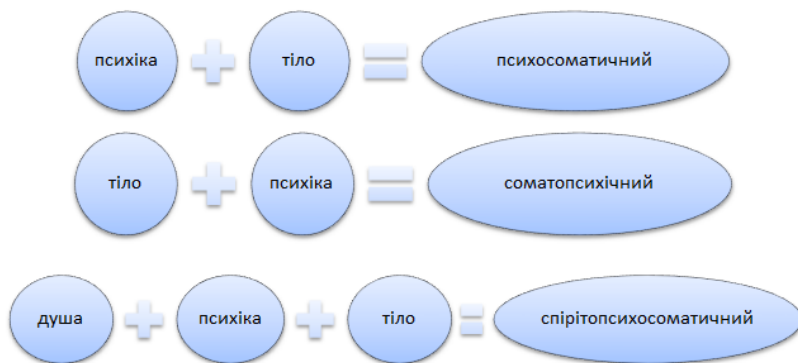
Питаннями взаємозв'язку соматичних функцій та психічних процесів займалися як фахівці соматичної медицини, такі, наприклад, як: І. Сеченов, І. Павлов, В. Бехтерев, П. Анохін, Ю. Александров та інші, так і психіатри, психотерапевти, психологи, починаючи з З. Фрейда, А. Адлера, Л. Сонди. Важливий внесок у розвиток психосоматичної теорії зробив професор Носсрат Пезешкіан, протиставивши фрейдівській психопатології щоденного життя конфліктцентровану психотерапію повсякденного життя з урахуванням усіх мінливих сфер життя людини та диференційного аналізу актуальних здібностей, як головної ресурсної складової для подолання патологій, з акцентом на вже існуючому, наявному,

цілісному, даному[3].

Метою цього викладу є спроба здійснити теоретико-методологічний аналіз психосоматичних аспектіввнутрішньої динаміки конфлікту в позитивній психотерапії за допомогою інструменту “Психосоматична дуга за Н. Пезешкіаном”.

Класично термін “психосоматика” пояснюється як напрям у медицині та психології, що займається вивченням впливу психологічних (переважно психогенних) чинників на виникнення і подальшу динаміку соматичних захворювань і базується на термінах “психосоматичний” (Хайнрот, 1818 р.) та “соматопсихічний” (М. Якобі, 1822 р.) [2]. Об’єднання у терміні “психосоматика” двох слів (*psyche isoma*) втілює системний погляд на людину і пояснює послідовний взаємозв’язок цих двох надважливих складових для її здоров’я. Водночас, найбільші світові релігії та психотерапевтичні школи сходяться на думці триєдиної сутності людини (дух, душа, тіло). Нині основою успішної роботи не лише психотерапевта але й лікаря соматичної медицини має бути достатній рівень як фізичного та емоційного, так і духовного благополуччя. Тому сучасна ситуація в психосоматичній медицині, психотерапії та культурно-релігійній сфері вимагає пошуку транс культурного напрямку, який вивчатиме ширші причини соматичних розладів, об’єднавши і дух, і душу, і тіло (програми, почуття, тілесні відчуття). Цей напрям, наприклад, може мати назву “спіритоспсихосоматика”.

Історія сучасної психосоматичної медицини починається з психоаналітичної концепції Фрейда, який вказував, що *емоційна реакція*, що виражається у формі туги і постійної тривоги, нейро-вегетативно-ендокринних змін і характерному відчуття страху, є сполучною ланкою між *психологічною та соматичною сферами*. Таким чином, до психосоматичних захворювань відносять ті порушення здоров’я, етіопатогенез яких - справжня соматизація переживань, тобто соматизація без психологічного захисту, коли, захищаючи душевну рівновагу, пошкоджується тілесне здоров’я [2, с.8].



Позитивна психотерапія у свою чергу, наголошує на цілісному баченні життя особистості та оптимістичному сприйнятті природи, з врахуванням всіх дійсних її складових. Позитивна психотерапія досліджує захворювання орієнтуючись на ресурси.

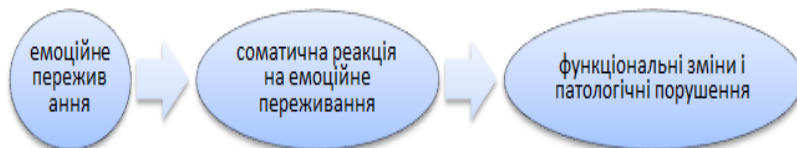
Нижче зроблено спробу поєднати три принципи позитивної психотерапії крізь призму триєдиної сутності людини (рис. 1). *Принцип надії (дух)* як позитивний підхід у баченні здібностей і можливостей людини, *принцип балансу (душа)*, як змістовний диференційний аналіз психодинаміки особистості, результатом якого є гармонізація первинних і вторинних актуальних здібностей людини і *принцип самопомоги (тіло)*, якому відповідає 5-крокова метамоделі, що використовується як стратегія гармонізації, адаптації та розвитку особистості - спочатку, в самому процесі психотерапії, і потім, в подальшому процесі самопомоги людини собі і своєму оточенню: своєму партнерові, своїй родині, своїй організації, своїй громаді та т. д. З точки зору психосоматики Пезешкіана, на першому плані стоїть тіло-Я-сприйняття. Як людина сприймає своє тіло. Водночас порушення роботи певного органу в людини з психосоматичним захворюванням стає зрозумілим після розгляду його концепцій стосовно тілесної сфери, базових емоційних установок, змісту конфлікту та диференційного аналізу базових та первинних і вторинних актуальних

здібностей [3, с.51]. Але людина здатна допомогти собі лише тоді, коли вона “в тілі”, адже: “У здоровому тілі здоровий дух”. Водночас, “сильні духом” люди, яким властива надія, віра, здорове сприйняття реальності, данності, здатні “побачити” і збалансувати свої базові та актуальні здібності і натренувати тіло. Якщо ж “душа людини співає”, її поведінкові та емоційні базові програми знаходяться в балансі, тоді й тіло “слухається” і “духу вистачить на все” [4].



Рис. 1 Три принципи ПП (надії, балансу, самодопомоги) крізь призму триєдиної сутності людини (дух, душа, тіло) в глобальному суспільстві постмодерну.

Наступним відправним моментом психосоматики Н. Пезешкіанає те, що людина – активний організатор свого власного буття, що вона свідомо чи несвідомо орієнтується на певні цінності і прагне наповнити своє життя змістом, реалізуючи своє самовираження тільки в постійній взаємодії із соціальним середовищем [3]. Наразі ж класична психосоматична наука вивчає виключно соматичну реакцію на емоційне переживання, яка лежить в основі психосоматичного захворювання, що супроводжується функціональними змінами і патологічними порушеннями в органах. А також, відповідну схильність, яка може впливати на вибір органу або системи, яка руйнується.



У процесі формування вогнища патологічної імпульсації, яке обростає нейрогуморальними зв'язками з тими чи іншими системами організму, ключовою ланкою є довготривала (емоційна) пам'ять. Чим яскравіші емоції, тим більша ймовірність активації сліду пам'яті і надійніше закріплення, яке зберігається у вигляді енграм – “слідів пам'яті” [2, с.9], які й визначають сприйняття людиною реальності і поведінкові реакції. Справжніми причинами рецидиву нерідко стає лише “воскресіння” відповідної симптоматики з минулого внаслідок поживлення її слідів [2, с.9]. З огляду на зазначене вище, провідна роль у формуванні довгострокової пам'яті належить не стільки дійсній тяжкості соматичного страждання (*внутрішнього конфлікту*), скільки стресогенній дії викликаній ним (*актуального конфлікту*) або від душевних переживань, які випадково збіглися з ним (*базовий конфлікт*) та напряду переробки конфлікту (*ключовий конфлікт*).

Першорядним фактором, що обумовлює переважну локалізацію психосоматичних розладів, стає страх, як страх смерті [2, с.9]. *Страх* – це *емоційна категорія* як базова основа

дисфункціональних та патологічних проявів і самозбереження людини. Відповідно, страх сприяє розвитку адреналінозалежності, *“здібності до любові”, чемності, первинних здібностей. Агресія ж, навпаки, має вторинну, норадреналінову природу, природу “знання”,* яке людина отримує в процесі соціалізації: *“Якщо я буду агресивним, усі розбіжаться”* (рис. 2). Таким чином, важко не погодитися, що *“ми будуємо свою реальність, як дзеркальне відображення підсвідомих програм”* [1, с.33]. Саме тому ранній дитячий вік має бути чи не головним у психосоціальному розвитку особистості. Водночас, реакція людини на навколишній світ залежить від її (людини) свободи вибору [1, с.33]. І лише цілісність людини та баланс її базових і актуальних здібностей може забезпечити певну екологічність цьому вибору, завдяки упорядкованим емоціям. Терапевт же, у свою чергу, має зрозуміти людину цілісно у її життєвій ситуації, в якій розвивається захворювання [3, с.42].

Хронічному стресу (*актуальному конфлікту*) у контексті розвитку психосоматичної патології надається надважлива роль, адже він є пусковим механізмом порушень когнітивної та психоемоційної сфери, нейрогуморальних та вісцеральних механізмів. Ці порушення у свою чергу, залежно розвитку конфлікту формують певну патологію у конкретної людини. В основі концепції психосоматичної дуги професора Пезешкіана вбачаєморозуміння регульованостібудь-якої нашої діїна основі зворотних зв'язків, що сигналізують про ефект дії і дозволяють, враховуючи цей ефект, здійснювати і вносити поправки при порушенні чіткості дії. Тому найважливішою умовою нервової діяльності є відстеження того, чи збігається отриманий результат з очікуваним, що створює механізм звороньогозв'яку, який замикає коло рефлексу вкотре доводячи виключну саморегульованість людського організму. Головний мозок, як високоорганізована система управління, може не лише отримувати, зберігати і використовувати отриману інформацію, а й прогнозувати, виробляти план дій, керувати цими діями для вирішення певних завдань. І до того часу, поки людина може



свідомо керувати своїми емоційним станом рефлєкторні природні реакції зберігаються.

Український інститут Позитивної крос-культурної психотерапії та менеджменту (УІПП)

Психосоматична дуга (доктор Носсрат Пезешкіан) модифікована

© Майя Сичова-Лукова

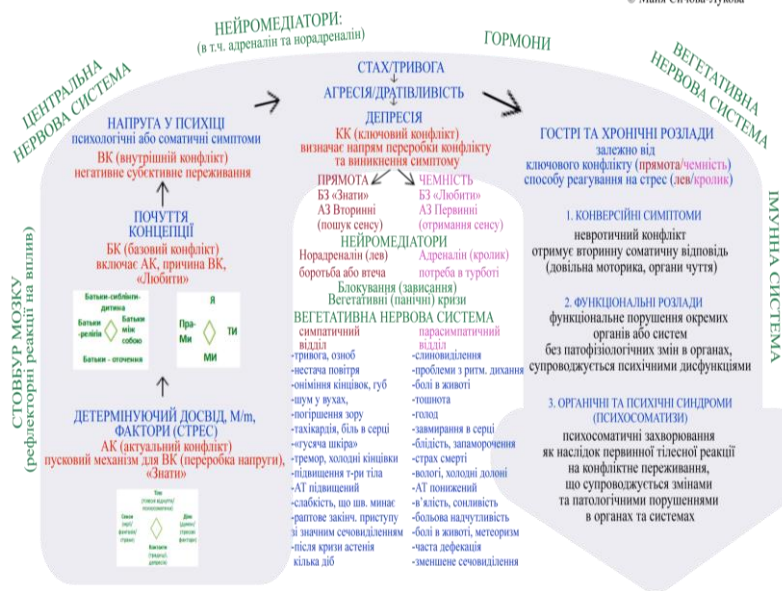


Рис. 2. Психосоматична дуга (доктор Носсрат Пезешкіан) модифікована

Таким чином, з урахуванням думки професора Пезешкіана, що людина – центральна фігура у спілкуванні з хворобою, враховуючи пасивну позицію пацієнта в терапії [3, с. 22], головним завданням психосоматики і позитивної психотерапії наразі, вбачається розширення методів самопомоги та самопізнання і пошук інтегративних методик, які б зводили міждисциплінарні мости. Саме тому, такий інструмент, як “Психосоматична дуга” спонукав до подальшого еклектичного поглиблення систематизації у руслі позитивної

психотерапії цього концептуального інструменту. В результаті дослідження вкотре була підтверджена гіпотеза про те, що розвиток та попередження тих чи інших органічних порушень можна відстежити за внутрішньою динамікою конфлікту яка залежить від напряму переробки конфлікту (від поведінкових норм, які базуються на здібностях до любові та до пізнання) і корелюється зі способом реагування на стресс (рис. 2, табл. 1). Таке бачення психосоматичної теорії сприятиме відновленню цілісності особистості та допоможе навчити клієнта робити це самотужки.

Таблиця 1

Органічні порушення за напрямом розвитку ключового конфлікту

<b>Симпатичний відділ вегетативної н. с. (Лев)</b>	<b>Парасимпатичний відділ вегетативної н. с. (Кролик)</b>
<b>Боротьба або втеча (Знати)</b>	<b>Потреба в турботі (Любити)</b>
✓ гіпертонія	✓ астма
✓ гіпертиреоз	✓ виразкова хвороба
✓ цукровий діабет	✓ коліт
✓ артрит	✓ діарея
✓ вазовагальна непритомність	✓ запор
✓ мігрень	✓ втома

Ми здійснили спробу дослідити взаємозв'язок внутрішньої динаміки конфлікту та змістовного контексту диференційного аналізу з психосоматичною реакцією (дугою), описаною професором Пезешкіаном. Спробували поєднати психодинаміку, нейрофізіологію та “соматодинаміку” розвитку гострих та хронічних розладів. Зрозуміло, що ця теорія ще потребує глибшого дослідження і фахового обговорення, тому вивчення психосоматичної теорії Н. Пезешкіана, крізь призму психофізіологічних реакцій, стане основою подальших розвідок.

### Література

1. Лев О. Молитва врача. Почему мы боеем, или Как запрограммировать себя на здоровье / О. Лев. – М.: РИПОЛ класик, 2016. – 224 с.
2. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика Справочник

- практического психолога «Психосоматика». – М.: Эксмо, 2008. – 563 с.
3. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия : Пер. с нем. – М. : Медицина, 1996. – 464 с.
  4. Сичова М. Практичні завдання позитивної крос-культурної психотерапії в епоху постмодерну // «Психотерапія: від романтизму до пост-модернізму», 22-а науково-практична конференція, Українська Спілка Психотерапевтів // Вінниця, 25-27 червня, 2016.

***Ханецька Наталія***

к. психол.н., доцент кафедри психології та педагогіки ХНУ,  
тренер базового курсу позитивної психотерапії  
(м. Хмельницький)  
[khanetska@gmail.com](mailto:khanetska@gmail.com)

**«ВСІ ПРОБЛЕМИ З ДИТИНСТВА»,  
АБО ВПЛИВ ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ НА СТОСУНКИ  
У ДОРΟΣЛОМУ СВІТІ**

Даний випадок характеризується відомою фразою “Всі проблеми з дитинства”. Дитяча травма стосунків з батьком призвела до того, що клієнтка – молода жінка багато років перебувала під тиском власних постійних образ, невмінням відстоювати свої погляди, неможливістю і небажанням будувати стосунки з протилежною статтю, жила з невпевненістю.

Клієнтка 37 років, розлучена, має дочку 8 років, є співвласницею сімейного бізнесу, постійно страждає від “порушення її кордонів”, неповажного ставлення до неї, терпить образи і не пробує з’ясовувати стосунки та вирішувати конфлікти.

*Загальні відомості про терапевтичний процес.* Клієнтка потрапила на терапію по рекомендації. До цього відвідувала психотерапевтичні групи в напрямку психоаналізу і

різноманітні тренінги особистісного росту.

Тема звернення: Клієнтка не може будувати та підтримувати стосунки із родичем, який до того ж ще є її керівником у сімейному бізнесі. Їхнє спілкування поза роботою та взаємодія в офісі часто закінчується образами клієнтки на нього, у клієнтки з'являються почуття обезцінення, використання її, зневаги до неї, постійної брехні в її сторони і бажання відсторонити її взагалі від спільного бізнесу. Клієнтка ніколи не робила спроб з ним поговорити, чи розказати про своє бачення як родинної взаємодії, так і робочих моментів. Всі спроби хоч якось “оборонятися від нападів” (цитата клієнтки), закінчувались сльозами і її “втечею”.

В ході терапевтичної діяльності було з'ясовано, що цей родич дуже нагадує батька клієнтки, який здійснював виховання методами жорстокого насилля, залякування, обезцінення і постійної зневаги дочки.

Запит: допомогти розібратися, чому не складаються стосунки з керівником-родичем, змінити ставлення до нього, нормалізувати душевний стан.

Ставлення клієнтки до психотерапії: дуже позитивне, багато надії на допомогу і вирішення проблеми.

Частота і кількість зустрічей: один раз в тиждень на протязі 5 місяців.

Загальний характер стосунків: стосунки довірливі, відкриті, чесні.

Результат терапії вцілому: Клієнтка навчилася відреагувати на некомфортні ситуації, проговорювати речі, які викликають незадоволення, пробачила батька, налагодила з ним стосунки, прояснила свої дитячі страхи і незадоволення матері, є співласником і керівником в бізнесі.

*Змістовний 5-ступеневий аналіз терапії.*

1 стадія – *спостереження/дистанціювання (діагностична).*

Ми переслідували мету подивитись на ситуацію з різних сторін і побачити цілісну картину конфлікту.

Завданням вбачали необхідність вислухати клієнтку; бути емпатійною стосовно неї; зрозуміти; спостерігати за проявами

тіла і її реакціями під час роботи зі скаргою; переключити клієнтку (зі скарги на бажання).

Використовуючи техніки дослідження макро- і мікроподій, позитивну реінтерпретацію; роботу з метафорою; транскультурний підхід; ведення записів (опис ситуації); вплив подій на сфери життя; звертали увагу на фокуси: минуле-теперішнє-майбутнє вдалося здійснити наступне. Відбулася робота стосовно відокремлення реальностей (своєї і клієнта, зовнішньої і внутрішньої); клієнтка отримала надію; виділений АК; створені довірливі стосунків; проаналізована запропонована проблема; визначений головний драйвер і сценарний процес.

В результаті змінилося бачення ситуації клієнтки; підключили досвід інших; подивилися на ситуацію з боку; сформували метафоричну мову клієнтки; сформували цілісний погляд на ситуацію; визначили вплив ситуації на життя клієнтки.

*2 стадія – інвентаризація (дослідження).*

Метою роботи на цій стадії став аналіз широкого контексту життя клієнтки; пошук джерела і механізмів конфліктів (АК, БК).

Ставлячи перед собою завдання, дати відповідь на запитання: “Чому типові ситуації з клієнткою викликають одні і ті самі реакції?”, ми збирали інформацію, використовуючи наступні техніки. Працювали з ДАО, здійснювали пошук актуальних і базових концепцій, ресурсів і дефіцитних здібностей; виявляли дисбаланс: АЗ. Також працювали над побудовою ромбів 4-х сфер розподілу психічної енергії; ромбів 4-х моделей для наслідування.

Результатом цієї роботи стало: збір повної інформації про клієнта; усвідомлена історія життя клієнта; дослідження внутрішнього конфлікту особистості і її динаміки; встановлений взаємозв'язок актуального і базового конфлікту; введення понять “знати-любити”; виділення фокусу для подальшої роботи (АЗ, концепції, невротичні міфи, установки і механізми); цілісний погляд на ситуацію; виділення ресурсу у клієнта; створення карти конфлікту і ресурсу у клієнта; сформований

запит клієнта на зміни.

3 стадія – *ситуативне підбадьорювання*.

Мета роботи на цій стадії: з'ясувати: які можливості і ресурси є у клієнта; що об'єднує конфліктуючі сторони (що спільного?).

Завдання, які ми ставили при роботі на цій стадії: підтримка сильних сторін Я-образу клієнтки; зміцнення віри і впевненості клієнтки у її можливості; формування мотивації самоприйняття у клієнтки; формування “поштовху” до змін, перехід від бажань до дій; підсилення дефіцитних якостей, зниження напруги внаслідок почуття провини і образи; аналіз ситуації, в якій виникає проблема, перехід зі сфери почуттів у сферу – поведінка; пошук альтернативних варіантів звичного способу вирішення проблеми.

Працювали з наступними техніками: підтримка, схвалення сильних сторін клієнтки; позитивний досвід консультанта (саморозкриття) та інших людей (транскультурний підхід); малюнок/оповідання (“Мій ресурс”); прогладжування/самопрогладжування (транзактний аналіз); вправа “Ресурс мого роду”; техніка підвищення стресостійкості; “збалансована критика”; “звернення від першої особи”; пошук зовнішніх ресурсів.

В результаті ми отримали: поява і зміцнення віри; готовність до змін; створення “грунту під ногами”; бажання змінюватися самому і змінювати свої стосунки.

• стадія – *розширення цілей*.

Метою роботи на останній стадії допомоги було: допомогти клієнтці усвідомити, що у неї (її партнера по конфлікті) є ряд інших можливостей, окрім таких, яких стосується АК. Саме тому ми робили акцент на пошук відповідей на запитання: “Як будеш вирішувати подібний конфлікт у майбутньому?”, перенесення рішення в життя; вирішення того, що буде, коли проблема перестане турбувати; побудова планів на близьке/далеке майбутнє; навчання самодопомоги; відділення клієнтки від терапевта і надання їй методів само- і взаємодопомоги і допомога клієнтці в роботі з особистісного

зростання.

Здійснювалась робота з наступними техніками: техніки позитум-підходу; креативна візуалізація; казка “Мое майбутнє”; складання планів на різні періоди життя (на тиждень, місяць, рік, 3 роки, 5 років); вправа “Найважливіша мета”; вправа: “Досвід для майбутніх поколінь”; девіз клієнта, що клієнтка взяла від роботи. Здійснювали роботу над притчею “Личинки на дні ставка”.

Результати були наступними: впевненість клієнтки зросла; вона утвердилась у своєму рішенні; з’явилися нові девізи; переважно спостерігалась внутрішня стабільність; рішучість діяти; завершеність консультацій.

Таким чином, можна зробити висновок, що терапевтична робота в методі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана дозволяє пропрацьовувати не тільки актуальні конфлікти, але і працювати з базовими конфліктами. Терапія може здійснюватись одночасно як на актуальному рівні, так і на змістовому і базовому. Що дає можливість змінити ставлення і поведінкові реакції, а також зрозуміти першопричину первинних негараздів у житті і стані клієнта.

## МЕТОДОЛОГІЯ І МЕТОДИКА НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ПСИХОТЕРАПІЇ

*Большакова Анастасія*

д. психол. н., професор, завідувач кафедри соціальної  
психології ХГАК (г. Харків)  
[bolshakova777@ukr.net](mailto:bolshakova777@ukr.net)

*Гордиенко-Митрофанова Ія*

д. психол. н., професор, професор кафедри практичної  
психології ХНПУ (г. Харків)  
[ika-gm@mail.ru](mailto:ika-gm@mail.ru)

### КОНЦЕЦІЯ СОЗДАНИЯ СТАНДАРТИЗИРОВАННОГО ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОГО ОПРОСНИКА ПО РАБОТЕ С БАЛАНСНОЙ МОДЕЛЬЮ В POSITUM ПОДХОДЕ

**Постановка проблеми.** Основні критерії признання психотерапевтичного підходу (метода) професійним суспільством безпосередньо пов'язані з його науковою обґрунтованістю. К цим критеріям належать: існування доказів ефективності підходу, отриманих в результаті складних багаточинних наукових досліджень; наявність теоретико-методологічного обґрунтування психотерапії, передбачаюче використання науково обґрунтованих знань не тільки при наданні допомоги, але й в теоріях особистості і психопатології; застосування теорій психотерапії, підтверджених дослідженнями [1].

Згідно з цими вимогами, удосконалення і зміцнення авторитету позитивної психотерапії як відносно молодого психотерапевтичного напрямку напряму пов'язано з кількістю і якістю наукових досліджень, проводимих в руслі positum підходу при реалізації його базових методологічних принципів, – надії, балансу і самопомоги. Останні визначають цілі



консультирования: помочь клиенту раскрыть в себе свои способности к познанию и к любви и научиться решать жизненные проблемы. Необходимость обеспечения точности и достоверности результатов, получаемых в этих научных исследованиях, обуславливает актуальность проблемы разработки надежных и валидных стандартизированных методик сбора и обработки эмпирических данных.

**Целью** данной работы является анализ исследовательского потенциала диагностических методик *positum* подхода и разработка теоретико-методологической концепции создания стандартизированного психодиагностического опросника по работе с балансной моделью в позитивной психотерапии.

**Изложение основного материала.** Одним из трех ведущих принципов позитивной психотерапии, как было указано выше, является принцип баланса, которому соответствует содержательный дифференциальный анализ психодинамики личности, результат которого есть гармонизация первичных и вторичных актуальных способностей человека. Принцип баланса описывается Н. Пезешкианом как четыре способа установления контактов с окружающим миром, как четыре формы разрешения конфликтов, как четыре качества жизни, как четыре способности познавать: тело/ ощущения, деятельность, контакты, фантазия/ будущее [4, с.102]. Эту четверку, автор концепции балансной модели, сравнивает с весами, на чашах которых всегда должно быть по 25%, чтобы сохранить душевное равновесие, которое определяется способностью мыслить позитивно, творчески [6, с.49]. По тому, как человек распределяет свои силы и время в этих четырёх измерениях (тело/ ощущения, деятельность, контакты, фантазия/ будущее), можно судить о сбалансированности его жизни. При гипертрофии одной из форм переработки конфликтов другие отодвигаются на задний план.

Построение индивидуальной модели баланса клиента в консультационном/психотерапевтическом процессе даёт возможность оценить распределение приоритетов, энергии и времени, позволяет структурировать и систематизировать

диагностическую информацию, выявить направления и фокусы работы с клиентом. Большую часть терапевтической работы, замечает Н. Пезешкиан, составляет помощь в осознании и восстановлении доступа к концепциям клиента, в выявлении их психодинамической подоплеку и облегчения клиенту доступа к ранее недифференцированным способностям [5, с.132]. Таким образом, анализ балансной модели в позитивной психотерапии занимает ведущее место в консультационной и психотерапевтической работе, значение которого трудно переоценить. Так, по утверждению Н. Пезешкиана, “четыре сферы переработки конфликта могут указать терапевту существенные аспекты нарушений, которые обычно остаются скрытыми для органически-медицинской диагностики и терапии” [5, с.123].

Признание балансной модели как базового методологического принципа позитивной психотерапии обуславливает исключительную важность изучения детерминант, факторов и личностных коррелятов индивидуальных особенностей распределения энергии и времени по четырем сферам модели баланса. Поскольку предметом исследования в этих работах должны выступать формы переработки конфликтов, особенности развития и проявления базовых и актуальных способностей в сферах “тело/ощущения”, “деятельность”, “контакты”, “фантазия/будущее”, важнейшей задачей исследователя является подбор/разработка диагностического инструментария, позволяющего не только адекватно изучить индивидуальную модель баланса каждого конкретного испытуемого, но также получить данные, пригодные для количественного, математико-статистического анализа, необходимого для подтверждения выявляемых закономерностей.

Выбор психодиагностических методик с целью сбора данных при проведении психологических исследований в методологическом поле позитивной психотерапии с необходимостью предполагает анализ возможности применения существующих методик анализа балансной модели. На

сегодняшний день в индивидуальной консультационной/психотерапевтической работе используются три известные нам основные методики изучения сфер переработки конфликта и проявления актуальных способностей [3; 5; 6].

Первый вариант методики анализа форм переработки конфликта с помощью балансной модели предполагает проведение с клиентом консультационной беседы-интервью. Для ее проведения Н. Пезешкианом разработан достаточно содержательный (несколько десятков вопросов) общий опросник “Сферы переработки конфликтов” [5]. Все предложенные в списке вопросы относятся к вопросам открытого типа и предполагают получение развернутых ответов. Например, для анализа такой сферы переработки конфликта как “тело/ощущения” предлагаются следующие вопросы: “Какие у Вас есть соматические жалобы? Ощущаете ли Вы где-нибудь дискомфорт? Как Вы оцениваете свою внешность?” и т. д. [5, с.125]. Анализируя ответы клиента, консультант получает возможность сориентироваться в предпочитаемых формах переработки конфликта. Результаты этого анализа являются ценной информацией, основой для проведения индивидуальной консультационной/психотерапевтической работы. В тоже время, с точки зрения номотетического подхода, принятого в современных научных психологических исследованиях, диагностическая информация, получаемая в ходе подобного интервью, является малоформализованной и неудобной для проведения математико-статистического анализа.

Второй, более формализованный, вариант изучения сфер переработки конфликта и проявления актуальных способностей предполагает работу с WIPPF – Висбаденским опросником к методу позитивной и семейной психотерапии (русскоязычная адаптация осуществлена С. Зелинской и А. Тащевой [2]). В 4 из 27 шкал этого опросника выявляются предпочтительные сферы переработки психологических проблем через сферы “тело/ощущения”, “деятельность”, “контакты”, “фантазия/будущее”. Неоспоримым достоинством методики является попытка

реализовать измерительную процедуру в использовании балансной модели исследования конфликта. В то же время, следует отметить ряд дискуссионных моментов, связанных с применением WIPPF в психологических исследованиях. Во-первых, оценка склонности к отреагированию конфликта в той или иной сфере в методике осуществляется с помощью шкал, состоящих из трех утверждений, что вряд ли может свидетельствовать о высокой точности измерения. Во-вторых, некоторые вопросы вызывает принцип интерпретации полученных с помощью WIPPF баллов. Например, согласие с первым (явно негативным) утверждением, относящимся к шкале “тело/ощущение” (“Я часто бываю расслабленным, вялым, изможденным”) оценивается в 1 балл, несогласие – в 4 балла. Но при этом, низкое (3–5) количество набранных баллов по всей шкале, по утверждению ее создателей, свидетельствует о достаточно конструктивном использовании данной сферы (активность, тренировки, занятия спортом, походы, расслабление), а высокое (10–12) количество баллов – о ее деструктивном использовании (психосоматические нарушения, пассивность, бегство в свое тело) [2]. Следует отметить, что и сам Н. Пезешкиан признавал, что Висбаденский опросник не является тестом в строгом смысле этого слова, следовательно, его использование в психологических исследованиях в качестве стандартизированной психодиагностической процедуры является несколько проблематичным.

Третьим вариантом исследования балансной модели при изучении конфликта является процедура построения балансной модели самим клиентом, которому предлагается всю совокупность растрачиваемых времени и энергии принять за 100%, а затем эти 100% распределить между четырьмя сферами: “тело/ощущения”, “деятельность”, “контакты”, “фантазия/будущее”. Также клиенту предлагается описать свои нормальные, гипер- (избыточные) и гипо- (недостаточные) реакции в четырех областях модели [3].

Получаемые в результате такого субъективного распределения оценки с одной стороны, достаточно удобны для

проведения статистического анализа в научных психологических исследованиях. Но, с другой стороны, презентуют исключительно представления клиента о своей жизни и не могут объективно характеризовать его предпочитаемые способы отреагирования конфликта.

Таким образом, анализ диагностических методов, активно применяющихся на сегодняшний день в рамках позитивной психотерапии для изучения балансной модели, позволяет сделать вывод, что они являются эффективными инструментами получения информации о клиенте в рамках проводимой индивидуальной консультационной/психотерапевтической работы. В то же время, их использование в психологических исследованиях с участием значительной выборки испытуемых является достаточно проблематичным в силу слабой формализованности и стандартизованности.

Концептуальной основой создания стандартизованного психодиагностического опросника по работе с балансной моделью в позитивной психотерапии являются следующие положения, принципы и правила:

1. Основные шкалы создаваемого опросника должны соответствовать традиционно выделяемым сферам распределения времени в балансной модели (“тело/ощущения”, “деятельность”, “контакты”, “фантазия/ будущее”).

2. Содержательно формулировки тестовых заданий должны отражать эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты распределения времени и энергии в четырех сферах балансной модели.

3. Поскольку формы эмоционального, когнитивного и поведенческого реагирования в четырех сферах балансной модели очень разнообразны, необходимо выделение значительного количества эмпирических индикаторов направленности жизнедеятельности в каждую сферу. Соответственно, создаваемая методика должна быть достаточно объемной по количеству тестовых заданий (утверждений), распределенных по сферам балансной модели, и не может предполагать оценку других феноменов, описанных в

позитивной психотерапии.

4. Оценка гармоничности распределения времени и энергии в четырех сферах балансной модели должна строиться не на субъективных представлениях обследуемого, а на объективном измерении выраженности и частоты соответствующих эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций.

5. Формулировки утверждений должны пропорционально представлять как позитивные (конструктивные), так и негативные (деструктивные) варианты проявления актуальных способностей и отреагирования конфликта в четырех сферах балансной модели.

6. В структуре каждой из четырех шкал возможно (крайне желательно) сопоставление степени выраженности (частоты) позитивных и негативных форм реагирования.

7. Установление тестовых норм должно предполагать выявление слабого, умеренного и избыточного уровня выраженности как позитивных (конструктивных) так и негативных реакций

8. Процедура интерпретации полученных результатов может (должна) включать в себя не только анализ сбалансированности (равномерности) распределения времени и энергии по четырем сферам, но и оценку степени “напряженности” индивидуальной балансной модели по сравнению со среднестатистическими данными. Подобный анализ возможен путем сопоставления оценок, полученных обследуемым по сферам “тело/ощущения”, “деятельность”, “контакты”, “фантазия/ будущее”, с нормативными данными по соответствующим шкалам.

**Выводы.** Основным условием популяризации и укрепления авторитета любого психотерапевтического направления (в том числе, позитивной психотерапии) является проведение научных исследований в русле его методологии.

Точность и достоверность результатов, получаемых в научных исследованиях, напрямую зависит от применения надежных и валидных стандартизированных методик сбора эмпирических данных.

Анализ психодиагностических методик, применяемых в positum подходе, позволяет, сделать вывод об их недостаточной формализованности и стандартизованности, в силу направленности на качественный анализ данных и ориентации на индивидуальную работу с клиентом.

Создание стандартизованного психодиагностического опросника по работе с балансной моделью позволит получать объективные данные о распределении позитивных и негативных форм эмоционального, когнитивного и поведенческого реагирования по четырем сферам (“тело/ощущения”, “деятельность”, “контакты”, “фантазия/будущее”). Количественная оценка интенсивности и частоты этих реакций будет пригодна для статистического анализа в связи с данными, получаемыми с помощью других психодиагностических методик, что сделает создаваемый опросник удобным для проведения психологических исследований в русле positum подхода и других направлениях психологии.

#### Литература

1. Абабков В.А. Проблема научности в психотерапии / В.А. Абабков. – СПб. : Изд-во СПб ун-та, 1998. – 76 с.
2. Зелинская С.Ю. WIPPF – опросник для исследования личностных особенностей, стратегий поведения в конфликте и «моделей для подражания» / С.Ю. Зелинская, А.И. Ташева // Прикладная психология. – 2000. – № 1. – С. 64–76.
3. Кириллов И.О. Базовый курс позитивной психодинамической психотерапии / И.О. Кириллов. – Рига : Изд. дом megapressgroup, 2007. – 240 с.
4. Пезешкиан Н. Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, чего никогда не делал... / Носсрат Пезешкиан. – М. : Институт позитивной психотерапии, 2010. – 128 с.
5. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт / Н. Пезешкиан. – М. : Изд-во Март, 1996. – 336 с.
6. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия /

Носсрат Пезешкиан. – М. : Институт позитивной психотерапии, 2006. – 448 с.

***Гордиенко-Митрофанова Ия***

д. психол. н., профессор, профессор кафедры практической психологии ХНПУ (г. Харьков)

[ika-gm@mail.ru](mailto:ika-gm@mail.ru)

***Большакова Анастасия***

д. психол. н., профессор, заведующий кафедрой социальной психологии ХГАК (г. Харьков)

[bolshakova777@ukr.net](mailto:bolshakova777@ukr.net)

**КОНЦЕЦИЯ СОЗДАНИЯ МНОГОФАКТОРНЫХ КАРТ  
АКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**Постановка проблемы.** В основе метапсихологической концепции позитивной терапии лежит идея о том, что каждый человек обладает двумя базовыми способностями: способностью к познанию и способностью к любви [1, с.99; 2, с.92]. Они возникают до любого культурного влияния, развиваются и дифференцируются под воздействием четырёх формирующих факторов модели для подражания: “Я”-концепция, “Ты”-концепция, “Мы”-концепция, “Пра-Мы”-концепция. Базовые способности превращаются в определённые внутренние мотивации (первичные актуальные способности) и особенности поведения (вторичные актуальные способности), которые определяют тип реагирования человека на изменения условий окружающей среды.

Актуальные способности являются психодинамически действующими и связаны с такими категориями как Сверх-Я и Я-идеал, а также такими глубинно-психологическими категориями как чувство самооценности и комплекс неполноценности, а также “желательным” и “нежелательным” поведением в поведенческой терапии [3, с.43].

Актуальные способности, утверждает Н. Пезешкиан, дают дополнительные дифференциально-диагностические указания



на основе познания содержания конфликтной среды, открывают новые возможности воспитания, самопомощи, психогигиены и конфликт-центрированной психотерапии [там же]. Это стимулирует консультантов/психотерапевтов-практиков на создание исследовательских и интервенционных методик по работе с актуальными способностями. Так, например, отечественными психотерапевтами С. Кириченко и А. Потапенко, была предпринята попытка реализации концепции актуальных способностей в диагностическую и консультационную (психотерапевтическую) методику – “Карты актуальных способностей”, как инструмента оказания психологической помощи и самопомощи [4, с.43].

Идея создания карт актуальных способностей, как инструмента психологического консультирования и обучения клиента навыкам самопомощи, является самостоятельной ценностью для отечественной позитивной психотерапии и обладает мощным потенциалом, побуждающим к дальнейшей работе по их модификации и трансформации.

**Целью** настоящей работы является ознакомление с концептуальными положениями нескольких модифицированных вариантов карт актуальных способностей: выделения двух полюсных форм проявления каждой актуальной способности (полюса недостаточности и полюса чрезмерности), а также оптимальной формы ее развития и многофакторности карт актуальных способностей.

**Изложение основного материала.** В данной работе мы остановимся на первичных актуальных способностях, а именно на таких как “КОНТАКТ” и “ВРЕМЯ”. Первичные способности, относятся к способности человека любить (активно устанавливать эмоциональные отношения) и быть любимым (принимать и поддерживать эмоциональные отношения) [4, с.44]. Они возникают с первого дня появления человека на свет, благодаря контакту с близкими. К ним относятся: любовь, идеал (образец для подражания), терпение, время, контакт, сексуальность, вера, доверие, надежда, сомнение, уверенность, целостность.

Концептуальною основою створення багатофакторних карт актуальних здібностей є наступні положення і принципи.

Феноменологія навичок, норм поведінки, мотивів і устремлень, проявляючихся в кожній з 24 виділених в *positum* підході актуальних здібностей [5, с.28], є настільки змістовною, що однозначна самооцінка ступеня їх вираженості у себе або у партнера може представляти для клієнта певні складності. Ці складності можуть виникати в зв'язі з тим, що один із аспектів проявлення здібності може бути розвинуто надмірно, інший – навпаки недостатньо. Таким чином, кожна з актуальних здібностей, досліджуваних з допомогою карт, може і повинна бути описана як маюча багатофакторну структуру (включаючу в себе кілька здібностей другого порядку або рівня). Пропонуючи клієнту карту, описову актуальну здібність як феномен, маючий певну структуру, можна запропонувати йому цю структуру уточнити – доповнити такими-лібо здібностями другого рівня.

Продуктивною і діагностично цінною є ідея про виділенні двох полюсних форм проявлення кожної актуальної здібності (полюса недостаточності і полюса надмірності), а також оптимальної форми її розвитку. Ця ідея повинна бути реалізована і при створенні карт для аналізу актуальних здібностей, структурованих за здібностями другого рівня.

Полюса надмірної і недостатньої ступеня вираженості актуальної здібності не можуть мати назви, що збігаються з назвою актуальної здібності або оптимального рівня її вираженості.

Назви полюсів надмірної і недостатньої ступеня вираженості здібності повинні або мати нейтральні назви або обидва позитивно/негативно коннотуючі. Недопустимим також є призначення позитивного назви для одного полюса і негативного для іншого – оскільки це змушує клієнта при виборі полюса

выраженности способности преодолеть установку на одобряемый ответ.

Возможна разработка двух разных форм карт актуальных способностей. В первой (более формализованной и стандартизированной) форме должно быть приведено краткое, но достаточное, определение психологического содержания каждого из полюсов и оптимального уровня выраженности способности, чтобы избежать возникновения смысловых барьеров. Во второй форме карт этих определений может не быть вовсе, и работа с клиентом при этом должна предполагать изучение объяснений по поводу психологического содержания предложенных понятий.

Проиллюстрируем основное содержание описанной выше идеи на примере такой первичной актуальной способности как “КОНТАКТ”, соотносящейся с одной из форм переработки конфликтов.

Н. Пезешкиан определяет способность “КОНТАКТ”, во-первых, как способность и готовность общаться с другими людьми, родителями, партнерами, коллегами и социальными группами, т.е. вступать в контакт с “Я”, “Ты”, “Мы”. Во-вторых, как способность проявлять любовь и интерес к животным, растениям, вещам и предметам. И, наконец, это наличие отношения к чему-то еще не известному или даже для него непознаваемому. Имеются в виду такие вопросы, как: “В чем смысл жизни? Что такое Бог?”. С одной стороны, человек, смертен. Его земному существованию поставлены границы. Мысленно человек постигает непознанное, пытаясь найти ответы на вечные вопросы бытия, разобраться с прошлым, настоящим и будущим, опираясь на веру в Бога [5, с.72-73]. Исходя, из приведенной выше характеристики у нас есть основания утверждать, что способность “КОНТАКТ” не ограничивается умением *устанавливать и поддерживать контакты с людьми*. “КОНТАКТ” как актуальная способность – это открытость миру в самом широком смысле (внешняя и внутренняя), включая и экзистенциалии человеческого существования. Это открытое взаимодействие с миром на

основе положительных эмоций без чувства угрозы, страха и агрессии, предполагающее такие качества, как способность разбираться в людях и умение поддерживать внутреннюю защищенность.

Н. Пезешкиан замечает, что этот направленный интерес и внимание у некоторых людей бывают связаны со страхом и агрессией. “И действительно, социальный контакт – это не только утверждение себя, но он в известной степени таит в себе угрозу: в споре с другими собственные представления о ценностях могут оказаться сомнительными” [5, с.72]. Далее автор концепции актуальных способностей продолжает, что для “некоторых это достаточное основание для того, чтобы искать контакт только там, где можно рассчитывать на согласие, на совпадение взглядов, где преобладают одинаковые образы актуальных способностей. Люди склонны к тому, чтобы искать друзей среди тех, которые мыслят подобно им, имеют те же взгляды на определенные вещи и не слишком отличаются от нас в отношении вкусов и увлечений любимыми занятиями. ... Через какое-то время оказывается, что уже нет ничего нового, что можно было бы сказать друг другу, люди довольствуются тем, что повторяют и выслушивают одно и то же, и их это вполне устраивает. Если же в группе общества встречаются люди, разные по культуре и воспитанию, то легко возникает неловкость, натянутость отношений” [там же].

Данное описание “КОНТАКТА” позволяет заключить, что одной из полюсных форм рассматриваемой актуальной способности является “РИГИДНОСТЬ”, сущность которой как общесистемного свойства заключается в том, что она являет собой интегральный, наиболее общий показатель степени открытости психологической системы: чем выше ригидность, тем сильнее блокируются каналы выхода во внешнюю среду, тем сильнее игнорируются возможности самореализации, которые открываются во взаимодействии человека со средой, тем вероятнее появление поведенческих и других стереотипов неадекватных для них условиях [6].

Другим полюсом “КОНТАКТА” является

“ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ” различных форм: зависимости, связанные с сексом; зависимостные отношения к ценностям, к деньгам; зависимостные социальные отношения; зависимости искажения действительности; зависимость от духовных практик и т.д. К настоящему времени психологами описано около пятисот различных форм эмоциональных зависимостей.

Идея многофакторности при создании модифицированного варианта карт актуальных способностей может быть рассмотрена на примере такой первичной актуальной способности, корреспондирующей с одной из сфер балансной модели, как “ВРЕМЯ”.

В позитивной психотерапии первичная актуальная способность “ВРЕМЯ”, одна из самых характерных свойств человеческого сознания, описывается, как способность осознавать прошлое, настоящее и будущее и интегрировать эти измерения времени [5, с.62]. Исходя из данного определения в структуре первичной актуальной способности “ВРЕМЯ” (способности первого уровня для модифицированных карт актуальных способностей) можно выделить, как минимум, такие способности “второго” уровня, см. табл. 1.

**Выводы.** Для исследования актуальных способностей в positum подходе создана эффективная диагностически-интервенционная методика – “Карты актуальных способностей”, которая позволяет не только эффективно решать различные задачи психологического консультирования, но и побуждает к созданию модифицированных вариантов карт.

При создании модифицированных карт обязательным является сохранение их полюсных форм (чрезмерный и недостаточный уровень выраженности) и выделение оптимального уровня развития каждой способности.

Одним из вариантов модификации карт актуальных способностей является создание их многофакторного варианта, в котором каждая из актуальных способностей (достаточно сложная по своему психологическому содержанию) будет структурирована соподчиненными способностями второго

уровня.

*Таблиця 1*

Способность “второго” уровня	Полюс “недостаточности”	Полюс “чрезмерности”	Оптимальный уровень развития способности
отношение к прошлому	негативное прошлое	идеализация прошлого	принятие прошлого
отношение к настоящему	отчаяние	эйфория, гедонизм	позитивный настрой
отношение к будущему	тревога, фатализм, пессимизм	радостные, идеализированные ожидания	оптимизм, наличие планов и перспектив
переживание взаимосвязи	несвязность, дискретность времен жизни	жесткая взаимообусловленность времен жизни	наличие каузальных связей

Создание описанных выше вариантов карт актуальных способностей позволит получать более точную, детализированную информацию относительно поведения, чувств, мыслей и ожиданий клиента.

### **Литература**

1. Пезешкиан Н. Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, чего никогда не делал... / Носрат Пезешкиан. – М. : Институт позитивной психотерапии, 2010. – 128 с.
2. Пезешкиан Н. Семейная позитивная психотерапия: семья как терапевт/ Носрат Пезешкиан. – М. : Из-во Март, 1996. – 336 с.
3. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная

- психотерапія / Носрат Пезешкиан. – М. : Інститут позитивної психотерапії, 2006. – 448 с.
4. Кириченко С. Карти актуальних способностей / Світлана Кириченко, Анна Потапенко. – Черкаси: ДрукФОП Чабаненко Ю. А., 2014.
  5. Пезешкиан Н. Тренінг разрешення конфліктів. Психотерапія повсякденної життя / Носрат Пезешкиан. – М. : Інститут позитивної психотерапії, 2007. – 296 с.
  6. Залевський Г.В. Фіксовані форми поведінки на рівні індивідуальних і групових систем (в культурі, освіті, науці, в нормі і патології) // Залевський Г.В. Обрані твори: в 6 т. – Томск: ТГУ, 2013. – Т. 2. – С. 5–326.

### *Карикаш Владимир*

к. психол. н., доцент, психотерапевт міжнародного і національного реєстрів WAPP, EAP, УСП, голова ради Українського інституту позитивної психотерапії (г. Черкаси)

## **ИДЕНТИЧНОСТЬ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОТЕРАПИИ: ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЙ, ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ И КРОСС-КУЛЬТУРАЛЬНЫЙ ПОДХОДЫ**

*Времена редко бывают хуже, чем люди*  
*Норман Мейлер*

На пути своего развития человек и человечество вынуждено время от времени проживать определенные этапы своей биографии, в которых задачи, поставленные жизнью, не находят своего легкого решения при использовании ресурсов прошлого опыта. И если раньше до середины 20 века в психотерапевтическом плане речь шла больше о кризисных периодах человека на пути его индивидуального развития, то

сейчас в начале 21 века в связи с переходом человечества из “мира вещей” в “мир процессов” все больше обнаруживается связь глобальных социокультурных и внутрилличностных процессов. В этом плане кризис идентичности является показательным примером такой взаимосвязи. Начиная с работ Эрика Эриксона [6], тема идентичности в настоящее время становится одной из ключевых тем в психотерапии. “Представление о целях терапии включает в себя: исчезновение и ослабление психопатологических симптомов, развитие способности к осознанию, укрепление чувства личной инициативы, *формирование или укрепление чувства идентичности*, повышение реалистичного самоуважения, развитие способности осознавать свои чувства и управлять ими, увеличение силы Эго и связности самости, расширение способности любить, работать и быть в разумной зависимости от других, а также укрепление способности получать удовольствие и пребывать в спокойствии” [4]. “Успешное формирование идентичности с удовлетворительной продолжительностью и согласием приводит к чувству благополучия и безопасности” [5]. Касательно продолжительности и стабильности чувства идентичности (самоидентичности) полезно отдельно рассматривать *ситуативную идентичность* (Кто я в этой ситуации?); *идентичность характера* (Кто я по характеру?) и наиболее стабильную *базовую идентичность*, сформированную с опорой на большие устойчивые фигуры (пол, профессия, национальность и т.п.) [2]. Такой подход позволяет дифференцировать психотерапевтические цели по трем уровням работы в позитивной психотерапии (ситуативный, содержательный, базовый) или по трем осям ОПД – 2 (межличностные отношения, конфликт, структура) [5].

**Дифференциальный подход.** Можно предположить, что в основе продуктивного формирования, переформирования и укрепления идентичности с точки зрения теории позитивной психотерапии Н. Пезешкиана лежат две базовые способности: Любить и Знать, которые развиваются в первичные и вторичные



актуальные способности. Способность Знать (capacity to know) означает способность (ability) познавать и обучать. “Человек интересуется вопросами: - Кто Я ? Откуда я пришел и куда иду?” [8, с.98]. Способность Любить (capacity to love) означает способность любить и быть любимым. “Способность Любить не безразлична к тому, на что она направлена. Когда мы обучаемся, зарабатываем или создаем что-либо, цель и смысл этой активности зависит от того, для чего и для кого она осуществляется: - Для меня самого? Для семьи, для друзей, для государства? Для людей разной национальности? Для человечества? Для близкого или далекого будущего? Или против всего этого ?” [8, с.114]. В этой цитате можно увидеть идею о расширении идентичности как одной из целей психотерапии, а также возможности трансформации экзистенциальной идентичности [2]. Таким образом, в идентичности можно обнаружить эмоциональную составляющую, большей частью невербальную, участвующую в формировании и поддержании эмоциональных отношений, представленную в структуре Я-образа базовыми эмоциональными установками (Я, Ты, Мы, Пра-Мы), и функциональную составляющую, проявляющую свою активность в 4-х сферах: тело, достижения, контакты, фантазии-будущее. Внимание к эмоциональному и функциональному содержанию идентичности и учёт взаимовлияния первичных и вторичных способностей позволяет найти нужный фокус в работе с идентичностью клиента – “идти маленькими шажками, но в правильном направлении”. Например, идентичность по телу (половая, возрастная, расовая и пр.) может иметь разное эмоциональное содержание, как по отношению к собственному Я (Я – Ок, как взрослый человек и т.д.), так и к способности воспринимать себя в глазах других людей и других в собственном восприятии (установки: Ты, Мы, Пра-Мы). Человек может чувствовать себя благополучно в одной идентичности (например, профессиональной, где работает установка Я+ Мы+) и не благополучно в другой, не менее важной (например, в семейной с установкой: Я+ Ты –), что создает условия для внутреннего конфликта, а “бегство в

спасательную идентичность” будет выполнять функцию временного снятия напряжения. К сфере “контакты” можно отнести т.н. ролевую идентичность [1]. Сфера “фантазии-будущее” будет проявляться в мечтательных или прогностических идентичностях. Стратегия психотерапии будет состоять в направлении способностей Знать на развитие способности Любить и наоборот (см. рис 1).

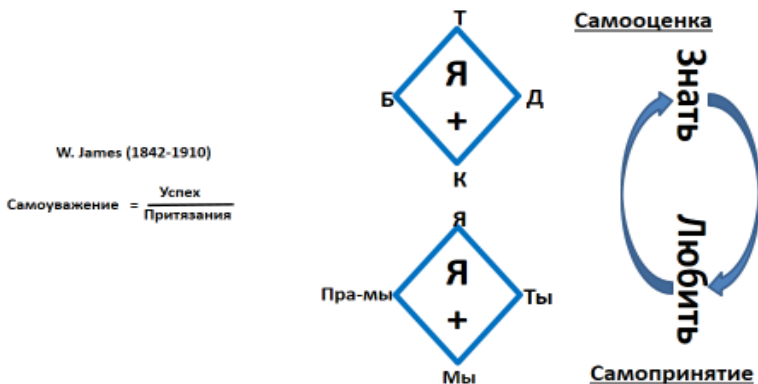


Рис. 1. Взаимосвязь самооценки и самопринятия при формировании самоидентичности.

Дифференциальный подход дает возможность искать ответы на вопрос: Какие идентичности у клиента функционируют благополучно и благодаря чему, а какие нуждаются в формировании, укреплении или переформировании?

**Кросс-культуральный подход.** Кросс-культуральный подход является основной философией позитивной психотерапии Н. Пезешкиана. В наш век глобализации и взаимопроникновения культур вопрос: “Чем я отличаюсь от других и что у нас общего?” оказывает все возрастающее влияние на формирование идентичности. “Иногда гораздо важнее понимать, что перед нами украинец, чем знать, что он страдает дистимией” [4]. Сложность заключается в том, что психологические механизмы (идентификация, сепарация,

індивідуация), формуючі стабільну ідентичність в відносно замкнутій культурі, не дають очікуваного ефекту в полікультурному світі. Різні культури дають людині суперечливі повідомлення при безпосередніх контактах або через безлічені засоби масової інформації: - О чому думати, як себе вести, во що вірити, що робити з власною життям? Тому відповідь на питання "Хто Я є?" звучить все менше переконливо. Замість благополуччя, безпеки і безтурботності духа з опорою на стійку базову ідентичність спостерігається бегство в ситуативну ідентичність з пошуком тимчасових бурхливих афектів. У багатьох ці суперечності пов'язані з історичною боротьбою двох культур: індивідуалістичної і колективістичної і їх впливом на формування різних суперечливих ідентичностей. Позитивна психотерапія бачить вихід у формуванні кросс-культурального світогляду і здатності до розширення ідентичності [3]. Пришло час доповнити "молитву Ф. Перлса – Я це Я, а Ти це Ти": "Ніхто не гірше і ніхто не краще – ми просто різні. Ми можемо навчитися поважати, розуміти і приймати індивідуальність оди одного. Ми можемо знайти і те, що нас об'єднує в прагненні зробити життя щасливішим для себе і оточенню".

**Екзистенціальний підхід.** Як зауважує Н. Пезешкіан, в сучасному світі, як на ринку "широкого вжитку" представлено різноманітність культурних, світоглядних, філософських, релігійних систем і концепцій, які дають достатньо багато відповідей на питання про сенс життя, а проблема безглуздя буття все ще залишається. Частково таке становище речей він пояснює тим, що питання поставлено надто широко, а також існуванням парадоксу, що ми повинні прагнути до того, що ми вже знайшли в собі [8]. По нашому думанню питання про сенс життя повинно конкретизуватися і адресуватися до певної ідентичності: - В чому сенс мого існування як батька, громадянина, мешканця планети і т.д. Спершу необхідно знайти відповідь на питання: - Хто Я або Що є Я?

Иными словами, потеря смысла жизни или попытка его искать могут рассматриваться как симптомы утраты опоры на одну из *экзистенциальных идентичностей*. Терапевтической задачей при таком подходе будет работа по формированию или укреплению экзистенциальной идентичности [2].

### Литература

1. Горностай П.П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности. – К.: Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.
2. Карикаш В. Пять вершин на жизненном пути: терапия посредством трансформации экзистенциальной идентичности// Позитум Украина. - №3.-2009.- с 11-22.
3. Карикаш В. Формирование базовой самоидентичности на основе социально-психологических моделей общества от Э. Фромма до Н. Пезешкиана // Позитум Украина. – №6. – 2015. – С.6-14.
4. Мак-Вильямс Н. Формулирование психоаналитического случая /Пер. с англ К. Немировского. – М.: Независимая фирма «Класс», 2015. – 328 с.
5. Операционализованный Психодинамическая Диагностика (ОПД-2). Руководство по диагностике и планированию терапии. – М.: Академический проект; Культура, 2011. – 454 с.
6. Эриксон Э. Идентичность: Юность и кризис; Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1996, - 344 с.
7. Peseschkian Nossrat. In Search of Meaning – A Psychotherapy of Small Steps. – Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York Tokyo, - 1985. – 241 с.
8. Peseschkian Nossrat. Positive Psychotherapy. – Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 1987. – 442с.

*Михайлов Янис*

доктор психологии, президент Международной Высшей Школы  
Практической Психологии (г. Рига, Латвия)  
[janis\\_m@sppa.lv](mailto:janis_m@sppa.lv)

## **«МЕТОД ГРАФИЧЕСКИХ ИНТЕРПРЕТАЦИЙ» В ИССЛЕДОВАНИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СМЫСЛОВ**

В языке существует особый класс образных структур, которые называются “устойчивые фразеологические единицы” (ФЕ). Другое название – поговорки, пословицы, идиомы. В традиционной культуре они используются носителями языка как устойчивые (относительно неизменные) образные речевые приемы, эмоционально насыщенные, колоритные, выразительные обороты речи, относительно автономные коммуникативные единицы. Для психологии они интересны не только как форма трансляции определенных ценностей культуры в устойчивых социальных группах, но и как характеристика индивидуальных смыслов, стилевой организации высказывания.

Смысловые акценты сообщения, общее значение фразеологических единиц, как правило, понятно всем носителям языкового сообщества и не требует расшифровки, поскольку становится понятным из смыслового контекста сообщения. В то же время, индивидуальный *смысл* той или другой ФЕ может не совпадать с его общепонятным *значением*. Для выявления индивидуальных смыслов ФЕ нами была предложена методика, которая предполагает: 1) визуализацию ФЕ в виде рисунка, 2) интерпретацию рисунка: при известном значении ФЕ предлагается снова описать рисунок в вербальной форме. Исследование направлено на обнаружение противоречий между индивидуальной и социальной формами представлений, на фиксации различий значений и смыслов, на специфике индивидуальных интерпретаций. В практической работе “Метод графической интерпретации ФЕ” может быть полезен при консультациях в контексте Позитивной Транскультуральной

Психотерапии Н.Пезешкиана, Х.Пезешкиана (Пезешкиан Н., 1996, Пезешкиан Х., 2006).

**Проблема.** В какой степени трансформация вербального материала в визуальную форму открывает в нем (материале) новое содержание? Насколько этот процесс позволяет обнаружить новые индивидуальные смыслы ?

Данная работа выполнялась в рамках более обширного исследования, в котором на материале пословиц и поговорок (как носителей традиционных ценностей) сравнивались устойчивые отношения к основным “векторам жизни” в разных культурах (русская, латышская, немецкая, французская, английская), их совпадение – несовпадение. Одним из таких “векторов” является отношение к любви, сама категория “любовь”. (Исследовались и другие категории, - “труд”, “семья”, “дружба”, “дети” и т.п.).

**Материалом для исследовательской работы,** послужили специфические языковые образования, которые, с одной стороны, являются устойчивыми (“фразеологические единицы”), с другой стороны, имеют образную форму, и, в третьих, являются психологическими обобщениями типовых (повторяющихся) жизненных ситуаций. Это – пословицы и поговорки. В рамках данной работы рассматривается только одна поговорка в категории “любовь” а именно: “любовь зла, полюбишь и козла”.

**Методика и процедура исследования.** Работа проводилась в несколько этапов. Сначала отбирался (подбирался) материал, который предлагался респондентам для визуализации. (Хотелось, чтобы он был колоритным для создания дополнительного мотивационного заряда). Затем – подбор респондентов, которые были готовы включиться в новое задание и которые умели рисовать (это были студенты дизайнерского факультета первого-третьего года обучения). Далее, на материале рисунков предлагалось сформулировать основные мысли, идеи, представления, которые были опредмечены в графике. В работе приняли участие 64 студента. Для них это было обычное занятие по предмету “графический

рисунок”. Работа проходила фронтально, но в индивидуальном режиме (каждый студент работал за своим мольбертом при общем контроле преподавателя). Далее полученные визуализации предлагались студентам для интерпретации содержания.

**Инструкция.** “Вам предлагается знакомый материал – две поговорки (“любовь зла, полюбишь и козла”, “работа не волк, в лес не убежит”). Надо в течение одного занятия на листе форматом А3 сделать два рисунка и в графической форме передать главную идею высказывания, как вы ее понимаете”.

**Результаты.** Участники естественного эксперимента сдали 64 листа, на каждом из которых было по *два рисунка (тематика “любовь” и “работа”)*. Рисунки были выполнены на высоком уровне графического искусства (лаконичность, четкость линий, ясность идеи, свой поворот темы). Сами участники были удовлетворены своими работами. Результаты второго этапа по переводу графического текста снова в словесное описание основной идеи, которую выразил художник, оказались неожиданными. Только небольшая часть из опрошенных смогли дать расшифровку (интерпретацию) рисунков.

**Инструкция к вербализации** (словесному описанию предъявленного рисунка). В начале еще раз напоминает тема, по которой был сделан рисунок. Затем задается вопрос: “что конкретно хотел выразить художник в этом рисунке? Как можно было бы передать словами основное содержание этого рисунка?”.

**Процесс работы.** При анализе высказываний по содержанию графических работ можно видеть значительный разброс самой возможности высказать свое мнение, передать словами содержание рисунка:

- часть респондентов отказывалась давать свои комментарии (24%). Условно можно сказать. Что это “нулевой уровень” способности к вербализации. Типичные ответы: “не знаю”, “трудно сказать” и молчание как знак отказа концептуализировать содержание.

- другие респонденты ограничивались перечислением

объектов, которые они видели на рисунке (48%). Можно сказать, что это уровень “номинаций” (например: “здесь нарисована женщина на пляже и мужчина с маской козла”).

- небольшая часть респондентов (8%) давали описание метафорического плана, находили вербальные аналоги визуального материала (например: “от любви не убежишь”).

- ряд респондентов (17%) кроме метафор приносили в рисунок дополнительную информацию (ассоциации из своего личного опыта, выделяли юмористическую сторону изображения, смеялись).

- несколько участников кроме метафорического плана видела и символический аспект образа (“любовь – это розовые очки”).

Итак, все студенты смогли в колоритной и парадоксальной форме визуализировать поговорки о противоречиях любви и работы, но далеко не все справились с предложенным визуальным материалом (описать ситуацию, “что хотел передать художник в своем рисунке?”).



Приведем наиболее яркие индивидуальные высказывания о любовных отношениях в графических работах студентов на тему... “полюбишь и козла”: ... “если пришла пора любить”, “если он приличный муж и отец”, “если он всю инициативу берет в свои руки”, “если он – исключение из этого племени, а сам по себе – нежный и скромный”, “если он – галантный



кавалер, умеет ухаживать и в нужный момент времени дарит цветы”, “если он красив как бог”, “если с него можно писать картины”, “если он свой, привычный, домашний”, “когда важно, чтоб хоть кто-нибудь полюбил”, “когда не видишь внешность другого, а видишь только свою любовь”, “когда видишь мир сквозь розовые очки”, “если он – сюрприз”, “если он – искусный соблазнитель и метит прямо в сердце”, “если на нем, как на коне, можно лететь в светлое будущее”, “если он – заводной пацан и умеет хорошо танцевать”, “если он сам весь живет любовью”, “если козлиные рога украшены лавровым венком”, “если есть природное влечение друг к другу”, “если есть смысл в него влюбиться из-за его статуса”, “если сразу поведет под венец”, “если встретились по пьянке, в романтический вечер”, “если впереди – долгий и светлый путь”, “если это – просто каприз”, “если тебя приворожила какая-нибудь бабка”, “если он дарит дорогие подарки”, “если ты сама – хиппи”, “если из него можно будет вить веревки”, “если будет возможность пообломать ему его рога”, “если на нем вымещать свои негативные эмоции”, “если подарки ослепляют настолько, что не видишь ни рогов, ни копыт”, “если у него – большой выбор и есть риск его упустить”, “когда он приходит только во сне”, “когда он веселый, светский и легкий для общения”, “когда он, как артист, только играет и носит маску козла”, “на безрыбье и рак – рыба”, “если его можно преобразить своей любовью”, “если он по-природному прекрасен”, “если в нем есть природная сила”, “если долго были соседями”, “когда без размышлений чувства бросают друг к другу”, “когда тебя романтически похищают”, “если на глазах – шоры”, “если все делает как настоящий мужчина”, “когда припечет”, “когда он красив как черт”, “когда крайности сходятся”, “когда ты – из сказки Красавица и Чудовище”, “то, что козел – обнаруживается только после интимной встречи”.



### **Анализ результатов.**

1. Обращает внимание большое количество не повторяющихся графических сцен и словесных высказываний.

2. Каждая графическая работа и каждая интерпретация рисунка отражает определенный поворот в ценностных ориентациях респондентов (имеет место “тематический выбор”, А. Менегетти, 2002).

3. Очень ясно видна разница между общекультурным значением, задаваемым поговоркой, и индивидуальным смыслом, который респондент вкладывает в интерпретацию знакомого выражения.

4. Можно ожидать, что при увеличении числа респондентов увеличится и количество сем (смысловых единиц).

5. Совокупность смысловых единиц создает определенное “семантическое поле”, которое является медиатором, опосредующим восприятие. Можно, вероятно, говорить и о “ментальном поле” как о совокупности отдельных единиц

содержания (“сем”), характерных только для данного человека или определенного сообщества.

6. Очевидно, респонденты не только интерпретируют известное выражение (значение поговорки), но и вносят свой авторский вклад в ее бытие. Именно это и обеспечивает долгую жизнь пословиц и поговорок (“фразеологических единиц”, в терминологии языкознания).

7. Хотя и рисунок, и интерпретация отражают ценностные ориентиры индивида, тем не менее можно говорить и о некоторой дистанции между респондентом и содержанием рисунка. Об этом свидетельствует присутствие в них значительной доли юмора.

**Выводы.** Предложенный нами “Метод Графических Интерпретаций” открывает возможности конкретизировать “семантическое поле” устойчивых фразеологических единиц (пословиц и поговорок) и “ментальное поле” отдельных индивидов (“смыслы”).

За счет того, что при визуализации необходим творческий анализ предлагаемого материала и своих собственных представлений, можно говорить о порождении в процессе работы новых смысловых единиц. Актуализация ментальных ресурсов человека осуществляется в процессе “двойного перевода” (визуализация, с одной стороны, и вербализация – с другой).

### Литература

1. Пезешкиан Н. (1996). Позитивная семейная психотерапия. – М.: Март.
2. Пезешкиан Х., Воронов (2003), Введение в позитивную психологию и психотерапию. Харьков.
3. Agricola E. (1975), *Semantische Relationen im Text und im System*. Halle.
4. Menegetti A.(2002), *Il campo semantico*. Roma. Psicologica editrice. 152 p.
5. Sicurelli R. (2001), *Techniche per la creattivita' artistica visiva*. Erickson, 172 p.

*Ніздрень Олександра*

Тернопільська обласна комунальна клінічна  
психоневрологічна лікарня (м. Тернопіль)  
[onizdran@ukr.net](mailto:onizdran@ukr.net)

## **НАУКОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ У ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ: АКТИВІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ ОСІБ ІЗ НИЗЬКИМ ЕКОНОМІЧНИМ СТАТУСОМ ЯК РЕСУРСУ ПІДТРИМАННЯ ЇХНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

Написання тез до конференції в Одесі є моєю черговою спробою висвітлити методологічні та методичні особливості наукового дослідження саме у позитивній психотерапії. Сучасний український науковець В. Климчук у відгуці на дослідження, про яке стисло йтиме мова у тезах, вказав на нього як внесок у психотерапевтичний дискурс теми доказовості, наукової ґрунтовності

Цю роботу виконано в межах науково-дослідної роботи лабораторії психології мас і спільнот Інституту соціальної та політичної психології НАПН України “Соціально- психологічні чинники подолання бідності як стилю життя” (2011–2015 рр.), “Психологічні стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту” (2016–2018 рр.). Основне експериментальне завдання полягало у розробці й апробації соціально-психологічної програми активізації ресурсів соціального капіталу та доведенні, що соціальний капітал виступає чинником підтримання психологічного здоров'я осіб із низьким економічним статусом.

“Корекційну” частину дослідження було побудовану на основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми та припущення про ймовірність зростання психологічного здоров'я, що сягає зниженого рівня у малозабезпечених, за умови активізації соціального капіталу як чинника підтримання психологічного здоров'я осіб із низьким економічним статусом. Підґрунтя корекційного впливу склали

спеціально розроблені заняття-зустрічі у західному психодинамічному гуманістичному методі позитивної психотерапії з елементами соціально-психологічного тренінгу. Вибір методу позитивної психотерапії зумовлений можливістю відкриття різних психологічних практик життєконструювання та власне підтримання психологічного здоров'я особи, дозволяючи активізувати ресурси, у нашому фокусі дослідження – соціального капіталу [1, с.210].

Психологічне здоров'я розглядаємо як стан динамічного балансу між запитами світу та розкриттям власного потенціалу особою, що втілюється у її переживанні суб'єктивного благополуччя. Соціальний капітал розкриваємо у межах ресурсного підходу та визначаємо його як динамічний індивідуальний ресурс особи, що набувається у мережі стосунків взаємного знайомства та визнання на основі індивідуальних цінностей, толерантності та підтримується завдяки довірі; динамічний індивідуальний ресурс особи виказується у володінні доступом до ресурсів мережі стосунків. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчує, що психологічне здоров'я перебуває у зв'язку із економічним статусом. Особи із низьким економічним статусом складають соціальний сегмент, який залишається у межах малозабезпеченості (мають низький рівень доходу) і переживають зниження психологічного здоров'я. У контексті соціально-психологічних досліджень проблема зв'язку соціального капіталу та психологічного здоров'я осіб із низьким економічним статусом залишається відкритою, таким чином, актуалізуючи предмет нашого дослідження. Вбачаємо внутрішнювартість соціального капіталу не тільки на індивідуальному рівні, а й на рівні груп задля вирішення важливих соціально-політичних та соціально-економічних питань. На виклик сьогодення України соціальний капітал, на нашу думку, може виявитися важливим чинником психологічного здоров'я особи, спільнот та суспільства загалом [1, с.42–43].

У побудові програми експериментальної частини лежить 5-

крокова стратегія групової психотерапевтичної допомоги; техніка метафори, що розповідає про особистісні, міжособистісні, суспільні конфлікти та вказують на можливі розв'язки, полегшуючи розуміння психотерапевтичних завдань шляхом дистанціювання, власне можливості поглянути зі сторони та позначається у якості опори для розуміння.

За результатами попереднього тестування було сформовано 8 груп, 4 експериментальні та 4 контрольні, із осіб із низьким економічним статусом (у віковому діапазоні 19–45 років, обсягом від 12 до 15 осіб). Кожна група формувалася окремо зі студентів та медичних працівників, а принцип формування визначався відповідно до вимірних показників соціального капіталу та психологічного здоров'я, що мали сягати: низького та середнього рівня прояву, з урахуванням низького економічного статусу. У дослідженні в одній і тій самій групі активізації надавалася лише одна певна доступність до ресурсів соціального капіталу. Корекційний вплив будувався на втіленні двох різних корекційних програм, осердя цих програм складають результати регресійного аналізу, що засвідчують прогнози поведінки (активізації) соціального капіталу як чинника стосовно підтримання психологічного здоров'я, тобто можливості передбачити найбільш вірогідне значення психологічного здоров'я під впливом соціального капіталу.

Першу програму побудували на основі позитивної спрямованості зв'язку між показниками соціального капіталу та психологічного здоров'я. Програма орієнтована на активізацію соціального капіталу у фокусі підсилення міри доступності до ресурсів приватної сфери із акцентуванням уваги на феномені довіри, значенні цінностей доброзичливості, самостійності і стимуляції, що, за гіпотезою, виступають чинниками таких показників психологічного здоров'я: особистісного зростання, позитивних стосунків із іншими, управління середовищем, цілей у житті, самоприйняття.

Другу програму побудували на основі зафіксованої зворотньої залежності показників соціального капіталу та психологічного здоров'я. Вона передбачала активізацію

соціального капіталу у фокусі міри доступності до ресурсів як приватної сфери з акцентом на феномені довіри, значенні цінності доброзичливості, так особливо публічної сфери з акцентом на феномені довіри, значенні цінностей безпеки, універсалізму, традиції, влади, що, за гіпотезою, виступають чинниками таких показників психологічного здоров'я: загального показника психологічного благополуччя, автономії, фінансового стресу [1, с.211].

Після проведення роботи був проведений контрольний зріз, що зафіксував зміни у прояві психологічного здоров'я на статистично значущому рівні внаслідок корекційного впливу в кожній окремії групі. Перший варіант програми, реалізований у двох групах, демонструє підвищення показників психологічного здоров'я: позитивних стосунків із іншими, управління середовищем, цілі у житті, що підтвердило можливість впливати на психологічне здоров'я шляхом активації соціального капіталу. Незафіксовані зміни у показниках особистісного зростання та самоприйняття радше вказали на потребу тривалого впливу на соціальний капітал, а також можливості прояву реакції із часом. Реалізація другого варіанту програми в інших двох групах вказала на підвищення психологічного благополуччя та автономії, а також підсилення фінансового стресу як показника психологічного здоров'я на рівні статистичної тенденції внаслідок актуалізації ресурсу, що посилило його прояв, водночас тривалість часу на корекцію була обмежена. Із більш детальним описом дослідження можна ознайомитися у тексті дисертації [там само].

Отже, впровадження корекційної програми у методи позитивної психотерапії із використанням елементів соціально-психологічного тренінгу активації соціального капіталу сприяє підтриманню психологічного здоров'я осіб із низьким економічним статусом. Результати корекційної частини емпіричного дослідження демонструють потребу більш детального ставлення до активізації ресурсів публічної сфери соціального капіталу.

### Література

1. Ніздрань О. А. Соціальний капітал як чинник підтримання психологічного здоров'я осіб із низьким економічним статусом : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / О. А. Ніздрань ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К., 2017. – 256 с.



## КООПЕРАЦІЯ МЕТОДІВ І ШКІЛ ПСИХОТЕРАПІЇ

*Кириченко Светлана*

психолог, психотерапевт європейського реєстра, мастер-тренер  
WAPP (г. Черкаси)  
[kirichenko.sveta@gmail.com](mailto:kirichenko.sveta@gmail.com)

### ИНСТРУМЕНТЫ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ КАК МОДЕЛИ ДЛЯ СИСТЕМНЫХ РАССТАНОВОК

Обучаясь в методе системной семейной терапии, я приобрела навыки расстановок с опорой на системно-конструктивистскую парадигму, которая в своих философско-теоретических основах очень близка к философии и мировоззрению позитивной психотерапии Н. Пезешкиана. Идентифицируя себя как позитивный психотерапевт, я использую расстановки как одну из техник в структуре позитивной психотерапии. Хочу поделиться методологическими особенностями расстановок в позитивной психотерапии.

Теория систем универсальна. Она предлагает единый междисциплинарный теоретический язык для феноменов любого уровня – начиная от клеточного организма и заканчивая обществом в целом [2].

Такой системный взгляд представлен в модели ППТ, которую принято называть “кругами Пезешкиана”. В ней представлено расширение системы идентичности от “Я” до “Вселенной”. Семья – это только один из кругов, следующий за “Я”-индивидом, личностью. Личность, в свою очередь, также представляет систему – субличности, роли, единство тела, души и духа, уникальная структура актуальных способностей и т.д. Модели позитивной психотерапии задают структуру личностной дифференциации, которая может быть использована в расстановках. Опираясь на три уровня работы в ППТ (ситуативный, содержательный и базовый), можно говорить о расстановках на трех уровнях.

*I. Ситуативний (симптоматический) уровень.*

Здесь возможна исследовательская расстановка по модели баланса (запрос на исследование без актуально конфликта, далее – АК). Если предъявлен АК или симптом, тогда целесообразно рассмотреть систему проблемы (АК), которая включает объекты межличностного конфликта. Расстановка с симптомом позволяет увидеть функцию (смысл) симптома в межличностном взаимодействии (позитивная реинтерпретация симптома), услышать обратные связи от заместителей (транскультурный аспект), переключить внимание на конфликты, которые стоят за симптомом.

*II. Содержательный уровень.*

На этом уровне может быть предложена исследовательская расстановка по актуальным способностям (далее – АС), например, после заполнения ДАО или других упражнений с АС. Можно также поисследовать проявления ключевого конфликта (КК) в различных отношениях. Если выявлена конфликтная динамика и содержание внутреннего конфликта (ВК) его тоже можно использовать в расстановке с целью нахождения путей разрешения ВК.

*III. Базовый уровень.*

Базовый уровень или уровень идентичности предполагает работу с базовыми эмоциональными установками (БЭУ), заложенными в родительской семье. Поэтому полезной будет расстановка родительской семьи (детская ситуация). Также на этом уровне можно использовать для расстановок концепцию В. Карикаша “Пять вершин судьбы” (5 экзистенциальных идентичностей: Я-Сын/Дочь, Я-Мужчина/Женщина, Я-Отец/Мать, Я-Человек, Я-Часть Вселенной) [1].

**Работа с расстановками по 5-ступенчатой модели**

**Н. Пезешкиана.**

Проводя расстановки, я структурирую процесс по 5-ступенчатой модели помощи следующим образом.

1. Дистанцирование.

Перед началом расстановки важно провести предварительную беседу с клиентом (протагонистом).

Выслушать его проблему, понять чего он хочет, каков его запрос. Выяснить в диалоге какие фигуры он видит в расстановке (люди, сферы, актуальные способности, идентичности и т.п.). Предложить выбрать заместителей, ввести их в роли, проговорить установки, расставить заместителей. Посмотреть на завершённую расстановку, отследить свои чувства, мысли (наблюдение).

При этом клиент находится в метапозиции и смотрит на расстановку своей ситуации со стороны, таким образом дистанцируясь от нее. Сама расстановка представляет собой визуально-кинестетическую метафору, что также способствует дистанцированию.

#### 2. Инвентаризация.

На этом этапе происходит выслушивание обратных связей от всех заместителей. Терапевт дает установку на проговаривание ощущений по телу, чувств, импульсов без объяснений и рационализаций. Порядком проговаривания управляет протагонист – дает слово заместителям по очереди. Таким образом ситуация клиента наполняется дополнительной информацией. Здесь важно выяснить насколько отзывается услышанное. Как правило, все, что говорят заместители, вызывает “да-реакцию” у клиента.

#### 3. Ситуативное ободрение.

Проблемные акценты в обратных связях заместителей хорошо смягчить ресурсными вопросами и вопросами на позитивную реинтерпретацию:

- Какие ресурсы ты видишь в этой расстановке?
- Что дает тебе такой способ баланса (взаимодействия)?

#### 4. Вербализация.

На этой стадии расстановка дает возможность увидеть пути, направления, способы решения конфликтной ситуации, а также новые возможности развития и баланса. После подтверждения клиентом готовности увидеть перспективы изменений, заместителям дают свободу перемещения для более комфортного взаимного расположения и выслушивают их обратную связь об ощущениях и чувствах на новых местах.

Протагонист, наблюдая за динамикой, отмечает свои реакции. Когда расстановка примет окончательную структуру, ведущий предлагает ему занять “хорошее место”, поменявшись с заместителем себя. Как правило, это вызывает эмоциональное отреагирование и глубокие осознания, способствующие принятию решения. Клиенту предлагают вербализировать свои выводы и завершить расстановку снятием ролей с заместителей.

#### 5. Расширение системы целей.

Но расстановка не заканчивается на этом. Групповой процесс необходимо завершить шерингом: дать слово заместителям с просьбой отделить то, что возникло непосредственно в расстановке от того, что связано с жизнью самого заместителя. Также важно выслушать наблюдателей, которые не принимали участие в расстановке непосредственно, но могут поделиться своими эмоциональными переживаниями в связи с ней и альтернативным видением. Когда все участники группы выскажутся, протагонисту предлагается завершающее слово о том, что он берет для себя из этой расстановки и из обратной связи участников.

Расстановки дают возможность увидеть существующие в семейной системе или личности динамики, которые, как правило, не осознаются клиентом. В расстановочной группе клиент получает доступ к неосознаваемой информации через восприятие и описание заместителей. Их физическая реакция дает дополнительные указания на динамики, которых сам клиент не осознает и увидеть не может [3].

Таким образом, структурированная и проходящая, в основном, на сознательном уровне, позитивная психотерапия дополняется бессознательной (иррациональной) составляющей.

#### Литература

1. Карикаш В. Пять вершин на жизненном пути: терапия посредством трансформации экзистенциальной идентичности // Позитум Украина. – №3. – 2009.
2. Шлиппе А. Ф., Швайтцер Й. Учебник по системной терапии и консультированию. – М.: Институт консультирования и семейных решений, 2007. – 363 с.

3. Франке У. Когда я закрываю глаза, я вижу тебя. – М.: Институт консультирования и семейных решений, 2010. – 192 с.

***Косик Ольга***

сертифицированный консультант в Транскультуральной позитивной психотерапии, слушатель Мастер-курса, тренер йоги (г. Одесса)  
[olgakosik699@gmail.com](mailto:olgakosik699@gmail.com)

**ЙОГАТЕРАПИЯ В ПОЗИТУМ ПОДХОДЕ**

В современной психотерапии используется множество подходов и методик. Различные направления рассматривают психику человека со всех сторон находя новые причины возникновения тех или иных проблем, анализируя факторы психологической неустойчивости и нестабильности. А, затем предлагают эффективные способы решения этих проблем. Но, чем чаще психотерапевт сталкивается с проблемами человека, тем больше приходит понимание того, что один из психологических способов решения это через йогу. Данная статья как раз и рассматривает изучение интеграции тела и психики человека в единую и целостную систему. Отсюда выходят следующие цели, вопросы и задачи статьи, которые необходимо решить:

- определить может ли йога дополнить позитивную психотерапию а психотерапия йогу;
- стоит ли одновременно прорабатывать себя с помощью психотерапевта и асан йоги;
- каковы основные задачи йога-терапии в позитивной психологии;
- какого результата можно достичь комбинируя позитивную психотерапию и йогу.

Цели этих областей знаний во многом схожи: понять, почему человек поступает так, а не иначе, и сделать так, чтобы его психика развивалась гармонично и по возможности без

перебоев. По древним ведическим текстам, а также из практического опыта мастеров йоги можно сделать вывод, что йога – это больше чем система оздоровления и больше чем наука. Это способ обрести мировоззрение.

По мнению психотерапевта и практика йоги Льва Черняева, корни популярности индийской практики в современном обществе лучше искать в ее индивидуалистичности. В отличие от многих направлений психологии, например коучинга и бихевиористики, йога не ставит никаких задач и не имеет маркеров успеха. Йогой можно заниматься в свое удовольствие, достаточно коврика и самого себя. Физические упражнения, дыхание и медитация – все это очень личный проект, в котором нет и не может быть доминант. В одном из первых классических текстов “Йога-сутры” Патанджали говорится: “Йога есть удержание материи мысли от возмущения” [6]. Это значит, что вы учитесь владеть своими эмоциями, не заикливайтесь на негативных мыслях и переживаниях. С точки зрения психологии данный вывод можно трактовать двойственно: с одной стороны, по мнению некоторых специалистов йога задавливает эмоции человека и не даёт человеку прожить в полной мере то, что он чувствует. Человек может лишь тогда избавиться от психологического блока, когда полностью проживёт эмоцию, которая и была причиной возникновения этого блока. Позитивная психотерапия как раз направлена на то, чтобы человек трансформировал все свои эмоции и перерабатывал их высвобождая свой скрытый ресурс; с другой стороны, по мнению мастеров йоги, йога не задавливает эмоции, а также трансформирует их через тело. Каждая асана имеет своё философское и психологическое значение и направлена как раз на то, чтобы избавить человека от психологических блоков через тело.

Йога очень психологична. Леность, сомнения, апатия, ложное восприятие, неуспех в сосредоточении, скорбь – эти переживания в древних текстах называются “неправильными знаниями”, тем, что мешает йогоинам достигать своего. Зато “правильные знания” – это дружба, милосердие, спокойствие,

радость.

Йога закладывает другой способ мышления, позволяющий увидеть себя со стороны: в контакте с людьми, наедине с собой, в воодушевлении и в расстроенных чувствах. Она дает своего рода метапозицию по отношению к происходящему.

Несмотря на некоторую разницу в методологии и философии, йога и психология имеют одну и ту же точку приложения – человека. Точнее – его психику или душу (этимология слова все равно та же самая). По большому счету, совершенно неважно, какой путь выбрать для себя – лишь бы он вел к вершинам, а не на дно, и приносил счастье и покой, а не смятение и горе [5].

А раз оба пути имеют полное право на существование, вопрос лишь в том, какую из дисциплин и какой стиль занятий вы считаете более близкими для себя по духу. Основное замечание – нужно иметь четкое представление о том, чего же вы в итоге хотите добиться.

Психологи рассматривают человека в его целостности, в единстве эмоций, мышления и поведения, находящихся во взаимодействии с окружающим миром. Йога-терапевты полагают, что глубинные психические травмы эффективнее лечить, воздействуя на телесные процессы. С точки зрения йоги, умственных страданий в чистом виде не бывает: ум – это телесное в его наитончайшем проявлении, тело – это манифестация ума. Влечение, отвращение, страх – это психонейробиохимические переживания. А потому йога – прежде всего практика, метод изучения самого себя, который совершенствует тело, успокаивает ум и приводит к покою души, а душевная гармония, по йогической традиции, и есть суть нашего существа.

Правильно построенная практика совмещения йоги и позитивной психотерапии является полноценной позитивной йога-психотерапевтической практикой. Кстати, абсолютно все новые техники позитивной йога-терапии можно считать теми или иными модификациями или отдельными упражнениями йогической практики. Многие из них были заимствованы из

йоги напрямую.

Любая асана работает не только на физическом, но и на психическом уровне. Проработка определенной части тела несет в себе не только и не столько физическую проработку, сколько работу с тем психическим материалом, который соответствует данной части тела. Невозможность выполнить ту или иную асану иногда связана не только с физической тренированностью тела. Но и часто (а иногда даже полностью) с нежеланием соприкоснуться с тем психическим материалом, которому соответствуют части тела, прорабатываемые в этой асане. К примеру, это может быть как нежелание соприкоснуться с особенно болезненным психическим материалом, так и нежелания разрушать привычные шаблоны отношений со своим телом и с окружающей средой.

Очень часто хорошая тренировка по хатха йоге имеет сильно выраженный психоделический и психотерапевтический эффект. Но это бывает только в том случае, когда мы продвигаемся чуточку дальше привычных для нас возможностей (выходя за зону комфорта). И, вопреки распространенным попыткам, данный прорыв может случаться не только через силовое преодоление, но и через глубокое принятие и расслабленность.

Какова же роль тела в психотерапии, где основной акцент направлен на ум и эмоции?

Любая эмоция, которая была испытана человеком оседает в теле, затем трансформируется в болезнь, неподвижность или негибкость. Все тревоги, депрессии, агрессия задерживаются в тебе и ждут своего выхода. Сюда на помощь также приходит и позитивная психотерапия, которая предполагает йога-терапию транскультурную терапию. Йога выступает отличным ключом для высвобождения всех этих негативных эмоций.

В восстановительной практике йоги примерно через полчаса наступает точка созревания, глубокого отпускания, когда всё внезапно углубляется, и внешний слой забот и тревог, в котором мы постоянно находимся, рассыпается. Поэтому, вместо того, чтобы просто говорить о том, как это происходит, и



это можно почувствовать и увидеть это в действии.

В классической психотерапии, к примеру, интуиция считается контрпереносом или же материалом самого терапевта. Занимаясь йогой активизируется интуитивный подход и включается душа.

Законы Йоги тесно переплетаются с основными принципами позитивной психотерапии. Поэтому их совмещение так благотворно и эффективно влияет на психоэмоциональное и физическое здоровье человека.

Позитивная психотерапия – это метод который учит учащая индивида принимать окружающую среду во всей многоликости и разнообразии, а не входить в противостояние с ней. Позитивная психотерапия указывает субъекту правильную и безболезненную стезю для обеспечения гармоничного формирования его мыслям, поведенческим реакциям, поступкам и чувствам. С позиции гуманистической концепции позитивную психотерапию следует отнести к транскультурному, психодинамическому подходу психотерапии. Концепция позитивной терапии базируется на важности для личности ее способностей: врожденных, т.е. базовых, и выработавшихся во время формирования личности, т.е. актуальных [4].

Основной задачей позитивной терапии выступает трансформация убеждений пациента относительно собственного заболевания и поиск новых возможностей внутреннего резерва в битве с болезнью. Так как фундаментом множества психических и психосоматических недугов является конфликт, то смена взглядов на симптоматику позволяет психотерапевту и, соответственно, пациенту более разграничено подходить к конфликтным ситуациям. Согласно концепции позитивной терапии, ответная реакция на конфликт у любого индивида выражается посредством четырех основных сфер разрешения конфликтов – тела, деятельности, контакта и фантазии. В любой период жизни человека некие сверхтяжелые для него события могут привести к изменению в нервной системе, которые негативно повлияют на чувства человека и его отношения с окружающим миром. Йога-терапия позволяет нервной системе

внутренне интегрировать (иначе говоря “переварить”) эти сверхтяжелые события и вернуть баланс психической и физической жизни человека. Йога-терапия позволяет решать в том числе и такие проблемы [3]. Итак, йога-терапия работает через тонкое взаимодействие тела и психики для снижения негативной активации в нервной системе. Данный подход имеет четкое нейробиологическое основание, и опирается на внутреннюю способность нервной системы к гибкому реагированию на стресс. В любой период жизни человека некие сверхтяжелые для него события могут привести к изменению в нервной системе, которые негативно повлияют на чувства человека и его отношения с окружающим миром. Работа позитивной психотерапии действительно очень “телесно-ориентирована”. О чем бы мы ни говорили, что бы мы ни рассматривали, мы постоянно слушаем тело, работаем с дыханием, периодически переключаемся на какие-то массажные, висцеральные или мягкие мануальные техники. Телесная работа тесно вплетена в это углубленное самоисследование [2]. Любые психологические проблемы можно разделить на две основные категории. К первой категории относятся те проблемы, которые вызваны чисто внешними нагрузками или физическими травмами. Ко второй категории относятся проблемы, порожденные сверх-тяжелыми событиями личной истории, психическими травмами, потрясениями, стрессами, а так же просто особенностями характера – неуверенность, беспокойность, тревожность, раздражительность, обидчивость, саможаление или самобичевание и т.д. Что же делать с этим скрытым напряжением нервной системы? Как его снимать, как избавиться от последствий стрессов, застрявших в подсознании? Методами современной телесно-ориентированной психотерапии. Причем необходимо отметить, что в отличие от других психотерапевтических подходов, при решении проблем в рамках этой терапии, можно работать даже с непроговариваемыми проблемами такими, о которых человек не в состоянии говорить. Обычно, приходя к психологу, человек

должен рассказать о своей проблеме, описать её, обозначить. А если человеку неудобно говорить об этой проблеме или описывать ситуацию, в результате которой возникла эта проблема? Если у человека горло перехватывает при одной мысли о том, что с ним произошло или происходит сейчас? Если при первых словах об этой проблеме у него сердце начинает давать сбои и давление резко подскакивает? Если душит стыд, страх, отчаяние, боль? Ну и, в конце концов, если по роду своей деятельности человек не имеет права рассказывать о своей проблеме? А проблема сидит в горле, в плечах, в спине, в нервах и не дает нормально жить. Приходится принимать лекарства, которые ничего по сути не решают, а только загоняют проблему вглубь. Йога-терапия позволяет решать в том числе и такие проблемы. Итак, телесно-ориентированная психотерапия работает через тонкое взаимодействие тела и психики для снижения негативной активации в нервной системе. Данный подход имеет четкое нейробиологическое основание, и опирается на внутреннюю способность нервной системы к гибкому реагированию на стресс. В любой период жизни человека некие сверхтяжелые для него события могут привести к изменению в нервной системе, которые негативно повлияют на чувства человека и его отношения с окружающим миром.

*Выводы:*

- если конструктивно комбинировать методы позитивной психотерапии и йоги, то можно в короткие сроки качественно улучшить своё здоровье и психо-эмоциональное состояние;
- интеграция йоги и позитивной психотерапии по результатам помогает затронуть и решить глубинные проблемы, которые и являются корнем нестабильного состояния;
- йога-терапия очень лояльна и подвижна, данный метод терапии подходит всем и подстраивается под каждого человека в зависимости от той или иной проблематики.

**Литература**

1. Айенгар Б.К.С. Йога Дипика. Прояснение йоги. - Альпина нон-фикшн. – 2017. – 496 с.

2. Баскаков В. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 160 с.
3. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. – М.: Институт Позитивной Психотерапии, 2006. – 464 с.
4. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов. – СПб.: Речь, 2002. – 288 с.
5. ОШО. О чакра. – М.: София, 2015. – 288 с.
6. Черняев Л. Взгляд Гештальт-терапевта на базовые эмоции. – Источник:  
[http://www.resurs63.ru/index.php?show\\_aux\\_page=71](http://www.resurs63.ru/index.php?show_aux_page=71)

*Зорин Евгений*

психолог-консультант (г. Канев)  
[super-shara@mail.ru](mailto:super-shara@mail.ru)

## **ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В ТРАДИЦИОННЫХ ДУХОВНЫХ ПРАКТИКАХ**

Основной фокус нашей позиции сосредоточен на идее универсальности процессов и феноменов, которые происходят при прохождении индивидуумом через этапы психо-духовного перерождения. Эти этапы представлены с точки зрения перинатальной теории С.Грофа с её четырьмя базовыми перинатальными матрицами и пятиступенчатой модели Позитивной психотерапии. На наш взгляд, традиционная духовная практика перехода североамериканских индейцев “Свет Лодж” или “Обитель пота” (Sweat Lodge, далее Светлодж) – одна из самых мощных трансперсональных практик наших дней, которая имеет ритуальный и символический характер. Ритуал служит для того, чтобы пересмотреть свою жизнь, вспомнить свои роли и место в ней, поблагодарить и отпустить что-то, что изжило, завершилось. Это типичная традиционная практика инициализации (или перехода), используемая коренными народами северной Америки для преодоления

личных возрастных и психо-духовных кризисов, чтобы перейти к новому этапу жизни, в котором человек символически возродится заново.

Сама церемония состоит из этапа подготовки и разделенного по времени (на 4-х тематические сессии) этапа пребывания в закрытом темном пространстве палатки потения (парной), которое заканчивается символическим рождением участника. Такое символическое рождение сопровождается выходом всех участников из парной наружу. Мы символически возвращаемся в “матку земли” – Светлодж, и выходим оттуда обновленными. Парная, в данном случае, символизирует “утробу матери Земли”, что перекликается с перинатальной тематикой доктора С. Грофа. Эта параллель позволяет исследовать психологические феномены, происходящие с участниками в церемонии Светлодж. Для достижения измененного состояния сознания используются естественные стимулы: высокая температура, темнота, ритуально ритмическое пение.

Данная практика была презентована в программе семейного лагеря “Делавары” в 2013-м году Георгием Кушником. В дальнейшем (с 2014 по 2016гг.) церемонию Светлодж проводил я сам с одобрения и при поддержке Г. Кушника.

### Литература

1. Гроф С. Области человеческого бессознательного. Данные исследования ЛСД. – М.: Издательство Трансперсонального Института, 1994. – 278 с.
2. Описание церемониальной ритуальной практики “Светлодж”, “Истоки – центр”.- <http://www.istoki-center.org.ua/>
3. Пезешкиан Н., Психотерапия повседневной жизни. – СПб.: Речь, 2002. – 288с.
4. Кеннет Медоуз, Шаманский опыт.

*Леочко Анна*

сертифицированный консультант в Транскультуральной  
позитивной психотерапии, слушатель Мастер-  
курса, практикующий психолог (г. Одесса)  
[annbraun9@gmail.com](mailto:annbraun9@gmail.com)

## **РАБОТА С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМ СИМПТОМОМ С ПОМОЩЬЮ СКАЗКОДРАМАТЕРАПИИ В ПОЗИТУМ- ПОДХОДЕ**

Позитивная психотерапия – это психодинамический метод с гуманистическим видением человека, обогащенный транскультурным подходом и поведенческими техниками. Позитивная психотерапия направлена на помощь клиенту осознать, что проживать собственную данность нужно так, чтобы жизнь казалась ярче, крепче, несла здоровье, уважение и принятие собственной уникальности.

Позитивный подход обладает четким алгоритмом и позволяет применять различные техники и методы, включающие из других направлений методы психодрамы и сказкоанализа. Создатель психодрамы Я. Морено задумывал ее как систему ролевой игры, отражающую внутренний мир человека и его социальное поведение. Проигрывая значительные для себя роли, выражая свой внутренний мир, тем самым акцентируется внимание на исцеляющих возможностях позитивного потенциала жизненного опыта и изменение точки зрения на свой симптом и болезнь, и как следствие поиск ресурсов в борьбе с ними. Это соотносится с концепциями Позитум подхода, в каждом симптоме можно найти не только плохое (негативное), но и хорошее (позитивное) начало. Боль, например, можно интерпретировать как сигнал о бедствии, повышенную температуру тела – как хорошую сопротивляемость организма.

В данной работе будем соединять психодраму со сказкотерапией в позитум подходе.

Сказкотерапия как метод широко используется в

позитивной психотерапии, сюда относятся и притчи, и психотерапевтические сказки (“лечение сказкой”). Главным средством психологического воздействия является метафора. Точность подобранной метафоры определяет эффективность сказкотерапевтических приемов в работе.

Таким образом, позитивная психотерапия исходит из того, что любой человек независимо от расы, социального положения и вероисповедания обладает от природы своей уникальностью, но также из культуральных особенностей среды, в которой он воспитывается и живет. Это и неисчерпаемые глубинные возможности каждой личности, в способности продемонстрировать эти качества миру, ключ к удовлетворенности – реализация персонального жизненного предназначения.

Позитивная психотерапия может сочетаться с другими методами, дополнять другие методы. Прямые показания к применению являются психосоматические симптомы/расстройства.

### Литература

1. Ахмедов Т.И. Введение в общую психотерапию: [учебное пособие]/ Тарихэл Ахмедов. – М.: АСТ; Харьков: Торсинг, 2005. – 414 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками. - СПб.: Речь, 2008. – 240 с.
3. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. Пер. с нем. / Общ.ред. и предисл. Е.В. Лопухиной и А.Б. Холмогоровой. — М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. — 352 с
4. Морено Я. Психодрама [Текст] / Якоб Морено. – М.: Эксмо-пресс, Апрель-пресс, 2001. – 528 с.
5. Литвиненко О.Д. Психосоматичний підхід до проблем психологічного оздоров'я особистості / О.Д. Литвиненко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки – Херсон. – 2016. - № 4.– С. 57-82.
6. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии / Под ред.

- П.И.Сидорова. Висбаден-Архангельск. Изд-во Архангельского медицинского института, 1993, с. 105.
7. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с
  8. Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия: Теория и практика метода. Франкфурт, 1977. – 234 с.
  9. Пезешкиан Н. Торговец и попугай: восточные истории и психотерапия. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 160 с.
  10. Пезешкиан Н. Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 296с.

*Литвиненко Ольга*

к. психол. н., доцент кафедры дифференциальной и специальной психологии ОНУ имени И.И.Мечникова, базовый тренер в Транскультуральной Позитивной психотерапии, аналитический психолог (г. Одесса)

[dr.olgalytvynenko@gmail.com](mailto:dr.olgalytvynenko@gmail.com)

**ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ  
ЮНГИАНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ  
ПОЗИТИВНОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА**

Современная психологическая наука насчитывает около четырехсот различных направлений и методов. Все они имеют своих приверженцев, большинство обладают хорошо разработанной методологической базой и философией. Такое разнообразие психологических школ и направлений, на наш взгляд, говорит о большой сложности в изучении такого тонкого материала как внутренний мир личности – всего того, что связано с Психеей, душой.

Транскультуральная Позитивная психотерапия изначально ставила своей целью интегрировать и объединить опыт использования разными психологическими и психо-



терапевтичними школами в цілостний підхід для консультування і самопомічі.

Аналітична (юнгіанська) психологія так же як і Транскультуральна Позитивна психотерапія представляє собою одну із шкіл психодинамічного напрямку з гуманістичним поглядом на людину і з відношенням до симптомів як способу проявити і захистити психіку від складних переживань і викликів. В ціннісно-філософських і методологічних підходах обох напрямків можна зустріти схожі, сусідні погляди і концепції. Так, наприклад, чотири основні сфери життя по Н. Пезешкіану – тіло, діяльність, емоційні контакти і майбутнє/фантазія/смісл стосуються з чотирма функціями психіки по К.Г. Юнгу – сенсорна, раціональна, емоційна і інтуїтивна. Дослідження притч і метафор в Позитивній психотерапії стосуються з використанням міфів, казок і сновидінь в аналітичній психології. Ці і інші загальні цінності дають можливість позитивному психотерапевту використовувати можливості аналітичної психології на кожному етапі роботи з клієнтом

В даній роботі ми розглядаємо основні юнгіанські техніки і способи взаємодії з клієнтом, які конструктивно можуть використовуватися в практиці позитивної психотерапії. Одними із самих поширених є техніки активного уявлення, асоціації, ампліфікації, робота з казками, міфами і сновидіннями. Зупинимося докладніше на роботі з казкою.

В результаті декількох років використання казок в психологічному консультуванні і психотерапії у мене сформувалася свій власний стиль по використанню даного методу, який заключається в об'єднанні знань глибокої психології і Позитивного підходу.

Мною були складені декілька програм по роботі з казкою в Позитивному підході, основна мета яких – навчання через особистий досвід і проживання основних принципів Позитивної психотерапії, пошук ресурсів, знаходження нових

стратегий, возможность успешной социализации и способность ответить на жизненные вызовы.

Написание сказки в рамках индивидуального или семейного консультирования хорошо укладывается в алгоритм пятишаговой модели в Позитивной психотерапии. Стадии консультирования и этапы сказочного повествования соотносятся и ведут клиента к “сказочному” разрешению проблемы, что помогает не только структурировать процесс, но и достичь терапевтического результата.

1. Итак, на стадии *Наблюдение*, мы предлагаем начать сказку традиционным зачином “Жили-были...”. Клиент описывает главного героя, рассказывает о его жизненной ситуации на момент начала сказки (актуальная ситуация).

2. *Инвентаризация*. “И вот однажды...”. Описание вызова, симптома, ситуации, конфликта, что произошло в жизни клиента. Формулирование запроса.

3. *Ситуативное ободрение*. “Это привело к тому...”. Что изменилось в жизни клиента после события, вызова, ситуации? Как он справлялся, какие способности проявил?

4. *Вербализация*. На этом сказочном этапе клиент описывает развитие событий, предполагает пути выхода, ищет волшебных помощников и волшебные предметы, преодолевает все трудности и совершает Путь Героя.

5. *Расширение целей*. На этом этапе клиент описывает развязку, к чему пришел герой в результате своих испытаний, какие выводы он сделал, что он несет с собой дальше в свою жизнь.

В завершении сказки я обычно предлагаю клиентам метафорически обозначить мораль всей сказки, чтобы понять, какую символическую функцию и задачу исполняет (исполнял) симптом, конфликт, ситуацию в жизни клиента. После написания и прочтения – обсуждение чувств клиента о его собственной сказочной истории, анализ мотивов и поведения героев, по необходимости – дописывание и переписывание сказки.

Сказкоанализ позволяет не только работать с актуальным и

ключевым конфликтом, но и обнаружить базовый и внутренний конфликт клиента. В логике выстраивания сказочного сюжета хорошо просматриваются семейные сценарии, концепции и убеждения, включающие интенсивные эмоциональные переживания. Далекое не всегда написание одной сказки в ходе терапии является достаточным для получения терапевтического результата. Именно поэтому для обучения такому способу взаимодействия с клиентом необходимы специальные обучающие программы, содержащие знания из разных областей психологического знания с творческой переработкой в Позитив-подходе.

### Литература

1. Литвиненко О.Д. Використання казкотерапії у програмі групової психокорекційної роботи / О.Д. Литвиненко // Вісник Одеського національного університету. – Одеса. – 2016. - Т. 21. Вип.1(39). Психологія. – С. 116-123.
2. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия: Пер. с нем./Общ.ред. А.В. Бруштинского и А.З. Шапиро, передисл. А.В. Бруштинского, омент. А.З. Шапиро. – М.: Прогресс, 1992. – 240с.
3. Юнг. К.Г. Структура психики и процесс индивидуации /К.Г.Юнг. [Пер с нем.] – М.: Наука, 1996. – 269 с.
4. Dieckmann Hans, (1991) Methods in Analytical Psychology: An Introduction Chiron Publications. – 226 pp.

*Мкртчян Анна*

сертифицированный консультант в Транскультуральной позитивной психотерапии, слушатель Мастер-курса, практикующий психолог, руководитель школы восточного танца “Ситара”

## **РАБОТА СО СТИХИЯМИ В ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ ТЕРАПИИ В РУСЛЕ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

Поскольку человек является открытой динамической системой, он не может, живя в обществе, полностью быть свободным от тех процессов, которые в обществе осуществляются. Когда человек рождается, он вовсе не является “чистым листом”, представляет собой трудно читаемый или еще не прочитанный лист. Способности и возможности основы развития человека нуждаются в созревании и в действенной помощи окружающего мира [1]. Однако говорить о наличии или отсутствии тех или иных способностей трудно. Их замечаешь только тогда, когда они реализуются в достижения как черные муравьи, которые темной ночью сидят на черном камне. Их совсем не видно, но они существуют и в любое время могут начать проявляться, если возникнут соответствующие условия.

У каждого человека есть те или иные способности. Проявятся ли они в ходе его развития или нет зависит от благоприятных или неблагоприятных условий тела, окружающего мира и времени. На поведения человека влияют не только биологические, но и физические факторы, как свои собственные, так и окружающих людей [1].

Тело отзывается практически на всё, что происходит с нами, причём отзывается характерно, с одной стороны, и индивидуально с другой. Характерность телесного ответа, то есть достаточная адекватность телесной реакции стимулу является чертой, изначально присущей человеческому телу. Наше тело, в отличие от наших мыслей, или чувств, присутствует во внешней, объективной реальности постоянно и

более - менее успешно взаимодействует с ней.

Тело никогда не врёт, поскольку всегда присутствует “здесь-и-сейчас”, а значит, является надёжным якорем, удерживающим наше сознание “в этом мире”, и так или иначе помогающим нам каждый раз возвращаться к объективной реальности из мира наших фантазий, или ментальных конструктов. Более того, тело обладает достаточным количеством средств и ресурсов для необходимого в текущий момент времени взаимодействия с миром, для адекватного ответа реальности.

В танцевально-двигательной терапии (ТДТ), как и позитивной психотерапии, большое внимание уделяется эмоциональным переживаниям и чувствам человека. ТДТ основана на убеждении, что существуют взаимоотношения между движением и эмоцией. В теле есть мышечная память, которая тесным образом связана с чувствами, которые мы когда-либо переживали в определенных ситуациях. Когда мы начинаем двигаться, то телесные движения естественным образом вызывают воспоминания о ситуациях, снах, образах и связанные с ними эмоции. Движение само по себе изменяет ощущение. Эти изменяющиеся физические ощущения часто обостряются в танце. Они обеспечивают тот базис, на котором возникают и выражаются чувства [4].

Использование спонтанных движений в импровизации, и вокализации музыки, по нашему мнению дает возможность исследовать свои эмоциональные переживания, и видения окружающего мира через призму проживания эмоции и образов.

Как зернышко хранит в себе множество способностей, которые раскроются под влиянием окружающего мира, так и человек развивает свои способности в тесном взаимодействии со своим телом. Тем самым эмоции получают свое телесное воплощение и обретают танцевально-двигательную форму. Танец представляет собой живой язык, носителем которого является человек. Мысли и чувства при этой передаются посредством образов и чувств. При этом музыка вовсе не является обязательным компонентом. Любое переживание

человека, как положительное, так и негативное, выражается в напряжении какой либо группы мышц. Чем больше у человека мышечных зажимов, тем быстрее он устает и сложнее восстанавливается [3].

Одним из лучших и непринуждённых средств, снимающих мышечное напряжение, является танец, и исходя из выше сказанного мы предлагаем цикл тренингов которые помогут постигать язык самовыражение себя, через танец четырех стихий и творчество.

“ТАНЕЦ ЧЕТЫРЕХ СТИХИЙ” это пять процессов, каждый из которых состоит из последовательности четырех техник. Каждый из 4 процессов посвящается одной из стихий и является “путешествием” в мир этой стихии; пятый процесс интегрирующий собственно “Танец Четырех Стихий” в их единстве и взаимопереходе.

Последовательность техник внутри четырех первых процессов. Которое даст возможность найти Телесный ключ доступа – Образное пространство – Проживание качеств эмоции и получении энергии.

Цели работы:

1) Поиск Баланса, внутренней свободы, через отслеживание чувств эмоции.

2) Мысли-эмоции чувства. Находим в теле образы. Как мы задаем контуры своего повседневного мира, отпускаем лишнее. Обретение опоры и свободы.

3) Осознанное и освобождение от накопленного и неиспользуемого лишнего.

4) Обретение личной силы, управления всеми стихиями через тело.

5) Расширения цели принятия себя в пространстве. Ресурсное состояния.

### Литература

1. Пезешкиан Н. Пихотерапия повседневной жизни; тренинг разрешения конфликтов. – СПб. Речь, 2002. – 288 с.
2. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная

- психотерапия: Пер.с нем. – М.;Медицина,1996. – 464 с.
3. Райх В. Анализ характера: Пер. с англ. Е. Поле. – М: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 528 с.
  4. Батаршев А.В. Психология индивидуальных различий. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2001.

***Овчарек Екатерина***

психотерапевт, Мастер-тренер Международной Ассоциации Позитивной психотерапии (WAPP), руководитель Центра Гармонизации и Вдохновения “Инспирис” (г. Киев)  
[k.ovcharek@gmail.com](mailto:k.ovcharek@gmail.com)

**ИСЦЕЛЕНИЕ ДУШИ ЧЕРЕЗ РАБОТУ С ТЕЛОМ.  
Телесно-ориентированные приемы в работе с клиентом  
в методе Позитивной психотерапии**

Метод Позитивной психотерапии относится к холистическим подходам, т.е. рассматривает Дух-Душу-Тело в целостности. И хотя в самом методе больше вербальных техник, направленных на осознание психодинамических механизмов и расширение ограничивающих установок, однако это не исключает возможности внедрять в работу с клиентом приемы телесно-ориентированной психотерапии .

Преимущество данных приемов в том, что они позволяют очень бережно подойти к внутренним переживаниям клиента, выстроить кратчайший путь к его бессознательному и не только разрешить психологические проблемы, но и повлиять на общее оздоровление организма в целом.

Большинство категорий Позитивной психотерапии, а именно Первичные актуальные способности, сложно развивать когнитивными методами, так как они были сформированы в довербальный период – до того, как человек овладел речью (второй сигнальной системой), а значит и способы их гармонизации будут намного эффективнее при использовании телесных методов, активирующих первую сигнальную систему.

Рассмотрим основные телесные компетенции, которые участвуют в формировании Первичных Актуальных способностей на фоне примеров техник телесно-ориентированной психотерапии.

*Заземление* – ощущение “почвы под ногами”, энергетический контакт с опорой, что обеспечивает устойчивость и возможность двигаться. “Заземление чувств” означает контакт с реальностью, осознание чувств и отсутствие блокировки их телесных проявлений. Согласно телесному терапевту А. Лоуэну, для качественного Заземления необходим полноценный контакт стоп с землей, что обеспечивает устойчивое стояние человека и символизирует зрелую жизненную позицию – “уверенно стоять на ногах” [2, с.218]. Соответствующие актуальные способности – Уверенность в окейности, Доверие, Надежда.

Приемы телесной терапии для заземления:

1. Осознание опоры в стопах при положении стоя/сидя. Метафора “Укоренение в землю”, поза “Дерево”.

2. Медитация и созерцание “Путешествие в безопасное место”. Перенесение образа Безопасного места на “карту тела” и закрепление контакта с ним.

3. Плотные прикосновения клиента к себе “Вылепливание своего тела”, простукивание стоп, прохлопывание контуров тела.

*Контейнирование* – способность к выдерживанию различных видов психической энергии, проживанию эмоций различной интенсивности, инстинктивных импульсов при сохранении ясности ума, осознанности к внутренним и внешним сигналам при энергетическом возбуждении. Соответствующие актуальные способности – Принятие, Терпение, Надежность.

Упражнения для развития контейнирования:

1. В положение стоя сделать шаг вперед. Медленно переносите вес тела на переднюю ногу, при этом сгибая ее в колене и проседая (Поза “Воин”). Держите равновесие в течение минуты, представляя себе ситуацию из жизни, с которой вы сейчас справляетесь. Возвращайтесь к положению стоя и



меняйте ноги. Постарайтесь найти такое положение, где вам будет одновременно и удобно и сложно. Обратите внимание на мышцу внешней стороны бедра (лампасы), почувствуйте как она напрягается и расслабляется в данном упражнении.

2. Представляйте себе с какой ситуацией из жизни вы сейчас справляетесь. Дыхательные упражнения с акцентом на задержке дыхания между вдохом и выдохом. Осознание изменений телесных ощущений во время задержок дыхания. Обсуждение психологического материала.

*Канализирование* – психический навык направлять свои побуждения и потребности на специфические способы и объекты их удовлетворения. Умение выражать, проявлять себя, находит безопасное место для эмоционального отреагирования. Соответствует балансу актуальных способностей Искренность-Сдержанность.

Упражнения для развития канализирования:

1. Дыхательные техники, с целью высвобождения эмоций.
2. Удары руками и ногами, иллюстрирующие сопротивление.
3. Статические позы напряжения с последующим глубинным расслаблением.

*Центрирование* – это чувство себя, своего центра тяжести (энергетического центра, расположенного ниже пупка), умение поддерживать внутреннее равновесие, гармонизировать эмоциональное состояние через изменение ритма дыхания. Напрямую связано с самооценностью, обеспечивает контакт с Внутренним “Я” [2, с.224-226]. Соответствует актуальным способностям Уверенность в способностях, Целеустремленность, Баланс, Целостность.

Упражнения на развитие центрирования:

1. Поисследовать перцептивные чувства – Центр тяжести в теле: где он? Какой он? На что похож?
2. Медитация “Источник силы”, визуализация образа силы внизу живота, установления контакта с ним и способов взаимодействия.
3. Калибровка ощущений-техника “Внутренний

авторитет”: сконцентрувати увагу вниз живота, в своєму енергетическому центрі. Представляти приємну річ – почувувати формат відчуттів в своєму центрі. Представляти неприємну річ – почувувати зміну тону відчуттів в своєму центрі. Закрепити різницю відчуттів і сверяти в подальшому відклики в своєму центрі, розпізнаючи їх як “да”-реакцію і “ні”-реакцію при тестуванні контакту з іншими об’єктами.

*Установлення меж* – здатність вистрайвувати і оберігати своє внутрішнє простір, що знаходиться в тілі. Вона закрита в м’язах і тканинах в формі певних імпульсів – реакцій на взаємодію з іншими людьми. Проявляється в формі усвідомлення своїх імпульсів і свідомого використання фізичних захистів, таких як: сказати тілом “Стоп”, відійти або наблизитися, відштовхнути або притягнути руками, вказати дистанцію. Комунікація може бути комфортною тільки тоді, коли правильно встановлені межі між людьми. Здорові стосунки передбачають розпізнавання і розмежування відчуттів, емоцій, мислей на “свої” і “чужі”, повагу до свого внутрішнього простору і простору інших людей, вміння створювати загальне простір для ефективного взаємодія.[2, с.607]. Відповідає актуальним здатностям Контакт, Іскренність-Сдержанність, Єдинство, гармонічному проживанню стадій Взаємодія (Прив’язаність-Диференціація-Віддалення).

Упражнения для установления границ:

1. Исследование границ внутреннего пространства. Клиент находится на расстоянии 5 метров от терапевта. Терапевт продвигается к клиенту, по шагу сокращая дистанцию, до сигнала “стоп” от клиента. Движение терапевта медленное с остановкой после каждого шага, чтобы клиент успевал свериться с разницей ощущений и почувствовав дискомфорт, сказать “Стоп”. Обсуждение осознаний с терапевтом, закрепление ощущения внутреннего пространства и способов его защиты.

2. Дыхательная практика “Наполнение своего поля”. Клиент стоит, стопы плотно касаются пола, дыхание глубокое. Вдох-руки поднимаются ладонями вверх до уровня груди и с выдохом – раздвигаются по сторонам, как-будто расширяют пространство вокруг тела. Очередной вдох – руки поднимаются ладонями вверх до уровня плечей и с выдохом уходят вверх, как-будто раздвигая пространство над собой. Еще вдох – руки как-будто захватывают пространство снизу и поднимают его до уровня груди и после с выдохом вытягиваются перед собой, толкая пространство, направляются ладонями вперед. Руки по сторонам поднимаются вверх, выполняется вдох, и с выдохом опускаются перед собой до самого низа, захватив пространство сверху и распределив его по телу. По окончании сверка ощущений границ внутреннего пространства, обсуждение с терапевтом способов закрепления “расширенного” состояния.

Это всего лишь некоторые примеры техник, что направлены на развитие телесных компетенций, участвующих в формировании Первичных актуальных способностей, гармоничном прохождении Стадий Взаимодействия, разрешении Ключевого конфликта. По их аналогии можно применять и свои творческие приемы, что активизируют работу с телом внутри самого терапевтического процесса.

Позитивная психотерапия представляет собой некий мета-уровень, который может гармонично объединить разнообразные методы и техники работы с клиентом внутри самого алгоритма 5-шаговой модели.

Мой опыт терапевтической практики показывает, что включение в работу с клиентом элементов Телесно-ориентированной терапии существенно повышает качество продвижения клиента в его теме при сохранении ресурсного настроения. Это может выглядеть как небольшая разминка в начале каждой сессии, что включает в себя упражнения для заземления и центрирования, используя дыхательные техники, медитаций для связи с “Источником ресурса”, осознание телесных ощущений и их трансформация через наблюдение или генерирующие движения.

При работе с психологическим материалом темы клиента на шаге Инвентаризации полезно переводить содержание конфликта на язык тела, используя телесные метафоры к Актуальным способностям, жизненным концепциям, аспектам идентичности. Обсуждать осознания телесных ощущений при исследовании сфер локализации и переработки конфликта, определять зоны мышечных зажимов и подбирать двигательные или статические упражнения для высвобождения блокирующих чувств. Использовать приемы канализации либо контейнирования чувств, установления либо расширения границ внутреннего пространства и, завершать сессию снова на ресурсе – заземлением и центрированием.

Особенно важно сформировать с клиентом его индивидуальный комплекс упражнений для закрепления необходимых телесных навыков, что будет его собственной дисциплиной в межсессионный период и тренингом для повседневной жизни, укрепляющим средством самопомощи.

Основная идея метода Позитивной психотерапии – это подготовить клиента к самопомощи, сгармонизировав в нем базовые способности и расширив поведенческий репертуар. Приемы телесно-ориентированной терапии помогают в освоении телесно-чувственного опыта сделать акцент на канале ощущений с перенесением новых моделей реагирования в повседневную жизнь.

### **Литература**

1. Лоуэн А., Радость. – Мн.: ООО «Попури», 1999.
2. Малкина-Пых И.Г., Телесная терапия. Справочник практического психолога. – М.: Из-во Эксмо, 2005.
3. Психотерапия: учебник для вузов / Бурлачук Л., Кочарян А., Жидко М. – СПб.: Питер, 2003.

***Чекал Ольга***

сертифицированный консультант в Транскультуральной позитивной психотерапии, практикующий психолог, слушатель Мастер-курса (г. Одесса)

[cholga07@ukr.net](mailto:cholga07@ukr.net)

***Демченко Евгения***

слушатель Базового курса в Транскультуральной Позитивной психотерапии (г. Одесса)

[eugeniademchenko3001@gmail.com](mailto:eugeniademchenko3001@gmail.com)

## **РАБОТА С СИМВОЛАМИ В ПОЗИТУМ ПОДХОДЕ**

Транскультуральна Позитивная психотерапия рассматривает развитие различных подходов как органичное накопление знаний и опыта, стремиться взять самое ценное и использовать это на пользу клиента [5].

В процессе психотерапевтического консультирования мы исследуем целостную картину клиента по модели баланса. В позитум подходе выделяется 4-ре базовые сферы жизни: тело, деятельность, контакты, будущее/фантазии.

Мы хотим представить свой метод работы с символами, образами, метафорами используя модель баланса. Из наших исследований выявлено, польза использования символов в том, что они выявляют чувственную часть, дают возможность клиенту дистанцироваться от какой-то своей проблемной ситуации либо симптома, от того, что он ещё не может принять про себя. Благодаря символам клиент может взглянуть на ситуацию сложившуюся в его жизни со стороны. Так же символы дают возможность клиенту пойти в глубь себя, что дает возможность быстро взять ресурс.

Исследуя по модели баланса сферы жизни клиента, в зависимости от того дистанцируется он или погружается можно сделать вывод о том в какой сфере у клиента перекоп, дисбаланс.

Функция символа в психотерапии – это его роль в обеспечении качественного, содержательного изменения

сознания клиента. Поскольку символ выполняет свою функцию только в результате определенных терапевтических действий, точнее было бы сказать, что терапевтическая функция символа представляет собой характеристику продуктивных психических процессов, которые запускаются благодаря его применению в психотерапевтической практике [4].

Используя символы в работе, консультант не нарушает психологические защиты клиента. Клиент в символе увидит то, на что он готов обратить внимание и с чем готов встретиться в данный момент.

Мария-Луиза фон Франц в своей книге “Психотерапия” пишет: В активном воображении Юнга, мы, не рассуждая, наклоняемся, что бы попробовать каждый кусочек символа, который наша психика предлагает нам и работаем с ним, так как для нас он может оказаться признаком или частью Самости – может быть, непризнанной нашей частью. В любом случае, здесь нет предписанного повеления. Это величайшая свобода, на самом деле, наиболее трудна, но, по моему мнению, она наиболее ценный аспект духовного пути [2].

В консультировании большой интерес вызывает использование различных символов. Это могут быть карты, творчество клиента, образы сновидений, картины, ежедневные или какие-либо другие ритуалы клиента, слова, жесты, цифры, иероглифы, национальная символика и атрибутика.

Символ – выражение только предчувствуемого, но ещё не различного бессознательного содержания. Юнг выделяет Естественные и Культурные символы [3].

Символ имеет такое действие – как подтверждение того, что ты знал, но не осмеливался открыть в себе.

К символам можно применять различные метафоры и притчи, что дает возможность всегда смотреть на ситуацию с другой стороны.

### Литература

1. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия: Пер. с нем./Общ.ред. А.В. Бруштинского и А.З. Шапиро, передисл. А.В. Бруштинского, омент. А.З.

- Шапиро. – М.: Прогресс, 1992. -240с.
2. Мария-Луиза фон Франц. Психотерапия: Пер. Е.Дмитриенко, Ред. В.Обломов. – М.: Клуб Касталия. 2016. – 250с.
  3. Юнг К.Г. Архетипы и символ: Издательство “Ренессанс” СП “ИВО-Сид”, 1991. – 208с.
  4. Цыбуля В.И. Функции символа в психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. – 2012. – №2.
  5. Пезешкиан Х., Воронов М. Введение в позитивную психологию и психотерапию. – Харьков. 2003. – 65с.

***Шевченко Елена***

старший преподаватель кафедры социальной помощи и практической психологии ОНУ имени И.И.Мечникова, член Всемирной ассоциации позитивной психотерапии (WAPP), сказкотерапевт, специалист в работе с МАК (г. Одесса)  
[helen.69@inbox.ru](mailto:helen.69@inbox.ru)

**ВЛИЯНИЕ АРХЕТИПОВ НА СЦЕНАРИЙ ЖИЗНИ**

Ролевые архетипы, привязанные к характеру конкретного божества, – тема, обозначенная еще К.-Г. Юнгом. Давно известно, что мужчины и женщины подчиняются могучим внутренним силам – *архетипам*, которые можно персонифицировать образами древнегреческих богов и богинь. Архетипы (от греч. *arche* – начало; *typos* – образ) – это некие силы, приходящие неожиданно, силы, которые мы не можем объяснить, а часто и справиться с ними. Они способны дать нашей жизни новый смысл или окунуть в безумие, потому что это то, что приходит из бессознательного. Если мы их фиксируем и называем, они постепенно переходят в область сознания. Тогда мы получаем возможность иметь с ними дело осознанно, не позволяя бесконтрольно “овладевать” нами. Так когда-то появились боги и богини. И они “дали” людям некие образцы для подражания, схемы поведения, роли.

Древнегреческие мифы – а равно и все остальные волшебные сказки и легенды, известные людям тысячелетиями, – остаются современными и индивидуально значимыми, потому что содержат истины о переживаниях, единых для всех [5]. Сказки и мифы – это лекарство. Они владеют нами с тех пор, как мы услышали свою первую сказку. Они обладают целительной силой, не заставляя нас делать, быть, действовать – достаточно просто слушать их. В сказках и мифах содержатся средства, позволяющие исправить или возродить любую утраченную душевную пружину. Сказки и мифы рождают волнение, печаль, вопросы, стремления и понимание, которые спонтанно поднимают на поверхность нужный архетип [4].

Внешние силы, или *стереотипы* – те роли, исполнения которых ждет от женщин общество, – навязывают им шаблоны одних богинь и подавляют другие и каждая женщина пребывает где-то посередине: ее внутренние побуждения определяются архетипами богинь, а внешние поступки – культурными стереотипами [1].

Д.Ш. Болен, развивая концепцию Юнга, описала базовые женские архетипы, их основные черты мировосприятия и поведения. “Правильного” способа общения с Богиней не существует, у каждого из нас особые личные отношения с ней, наши собственные потребности и чувствительные места. Если произнесете ее имя, узнаете силу, и она откроется вам. Как бы вы ее ни называли – Изида, Деметра или Йемайя, Хина, Артемида или Шекина – Богиня сопровождает вас, ведет и направляет на вашем пути к тому, что поможет вам обрести целостность [3]. Более того, в каждой женщине уживаются несколько богинь. Чем сложнее ее характер, тем вероятнее, что в ней деятельно проявляются разные богини – и то, что значимо для одной из них, лишено смысла для остальных [2].

В современном мире женщина может позволить себе быть абсолютно разной. Каждая модель, представленная в архетипах, является сценарием поведения, а значит и судьбы. Только сама женщина может выбрать, состоится он или нет. Каждый архетип имеет свои сильные и слабые стороны. В каждой женщине, как



правило, присутствуют три-четыре архетипа, которые дополняют друг друга. Также не следует забывать, что архетипы проявляют различные свои аспекты в зависимости от среды и людей, которые принимают или не принимают женщину как личность.

Д.Ш. Болен пишет, что женщины просят помощи у психотерапевта ради того, чтобы научиться быть главными героинями, ведущими действующими лицами в истории своей жизни. Для этого им нужно принимать сознательные решения, которые и определяют их жизнь. Прежде женщины даже не сознавали, какое мощное влияние оказывают на них культурные стереотипы; сходным образом сейчас они обычно не сознают, какие могучие силы таятся в них самих, – силы, способные определять их поступки и чувства [2].

Существует множество вариантов работы с архетипами. Основной формат работы на мастер-классе “Влияние архетипов на сценарий жизни” – архетип как субличность:

- работа через контакт и раскрытие качеств архетипов;
- работа через ассоциативные карты, рисунки, картинки и другие изображения;
- моделирование и проектирование поведения и стратегий.

Женщина, которая прислушивается к своим внутренним импульсам, архетипам, развивается в целостную личность и добивается именно своих, а не чужих целей. Научиться чувствовать себя, означает научиться быть собой, а значит быть счастливой в гармонии с собой, другими и природой.

### Литература

1. Бедненко Г.Б. Греческие богини. Архетипы женственности. – СПб.: «Класс», 2005.
2. Болен Джин Шенода. Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь. – М. София, 2007.
3. Осет Брендди. Магия женственности. Открой в себе богиню. – Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес, 2014
4. Эстес К.-П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и

сказаннях. – М. Софія; 2007.

5. Юнг К.Г. Душа и миф: шесть архетипов. Пер. с англ. – К.: Государственная библиотека Украины для юношества, 1996.

*Дудалов Дмитрий*

практический психолог, консультант в методе позитивной психотерапии, психолог в наркологическом центре

**КОНФЛИКТНЕЗАВИСИМОСТЬ:  
МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ**

Актуальность данной темы вызвана тем, что 80% конфликтов происходит помимо воли их участников [5]. И осмелюсь предположить, что эти конфликты приносят очень мало пользы, если приносят вообще. Избавление от этих бесполезных конфликтов, возникающих помимо вашей воли благотворно скажется на вашем самочувствии. Оставшиеся 20% конфликтов в ваших силах перевести в более конструктивные формы общения.

Конфликтом, в самом что ни на есть прямом смысле, называется любое столкновение. Если конфликт положительно влияет на структуру, динамику и результативность социально-психологического процесса и служат источником самосовершенствования личности, то такую конфронтацию можно назвать конструктивной [2].

Есть три правила конструктивной конфронтации [3]:

*Правило первое: конфронтация имеет смысл только в принципиально важных для нас ситуациях.* Единого правила – на что можно закрыть глаза, а что ни в коем случае спускать нельзя – нет и быть не может, у каждого из нас свой “кодекс чести”. Согласно первому правилу конструктивной конфронтации, она имеет смысл в том случае, когда дело касается важных, определяющих вещей. Только нам решать, насколько этот вопрос для нас принципиален и надо ли тратить свои силы и эмоции на подобные “разборки”.

*Правило второе: вступить в конфронтацию стоит только со значимыми для нас людьми.* На нашем пути то и дело возникают какие-то случайные люди, с которыми нам приходится так или иначе взаимодействовать, – продавцы, официанты, пассажиры метро и т.д. Конфликты возникают иногда, что называется, “на пустом месте”: кто то кого то толкнул, не пропустил, нахамил. Надо ли выяснять отношения или пытаться перевоспитать человека случайного, которого мы, возможно, больше никогда не увидим? Если мы выходим из неприятной для нас ситуации с наименьшими потерями, то не нужно считать это своим поражением: это не наша война и не наш противник. Такое отношение к конфликтам позволяет нам сохранить в том числе здоровье и душевное равновесие.

Другое дело значимые для нас люди – близкие, друзья, коллеги, руководитель – те, кто занимает важное место в нашей жизни. Когда речь заходит о дорогих нам людях, мы должны идти на конфронтацию не просто грамотно, а достойно.

*Правило третье: соблюдать этикет и не переходить на личности.* Здоровая конфронтация предполагает определенный “этикет”. Во-первых, мы говорим о конкретной проблеме, о факте, о событии и о тех чувствах, которое это событие всколыхнуло в нашей душе, – мы недовольны, расстроены, раздражены. Во-вторых, мы не переходим на личности. И, в-третьих, ведем разговор в уважительном тоне, без претензий, оскорблений или сведения счетов.

Секрет конфликтнезависимости состоит в понимании и устранении универсальной причины конфликтов. Эта причина взаимное заблаговременное неприятие позиции оппонента. Выражается это в деструктивной установке: “*Чтобы ты не говорил, я заранее не принимаю*” [4].

Если хотя б одна сторона готова искать решение, то конфликт устранимый. Конфликт требует – чтоб все играли свои роли и если вы не будете играть роль конфликтующей стороны, то конфликт переходит в другие более конструктивные формы общения. Таким образом секрет конфликтнезависимости в том, чтобы изменить деструктивную

установку на конструктивну: *“Я всегда готов искать решение, максимально учитывающие интересы сторон”* [1].

Кроме самого важного, а именно, формирования конструктивной установки, позволяющей искать решения нужно научиться справляться с таким провокатором конфликта как раздражение.

Независимо от того, кто именно ее испытывает, оно мешает устанавливать взаимопонимания, легко переноситься на окружающих посредством психического заражения и может спровоцировать конфликт почти мгновенно.

В первую очередь необходимо научиться справляться со своим раздражением. Для этого важно понять, что *99% всех негативных эмоций (включая раздражение) – это результат наших неоправданных ожиданий*. Ожидание – это пассивное отношение человека к результату, как если бы результат обязан был случиться с нами.

По происхождению ожидание – это детская эгоцентристка позиция, которую человек занимает по отношению к миру. Человек ожидающий ощущает себя в центре мироздания, и за эту неадекватную позицию жизнь наказывает человека. Ведь никто не обязан вращаться вокруг нас и оправдывать наши ожидания. Однако мы можем активно достигать желаемого.

Таким образом *главное средство в борьбе с раздражением – это отказ от ожиданий и перевод значимых из них в желания*. Для этого можно использовать технологию работы с ожиданиями [1].

Как только появиться эмоциональный дискомфорт, нужно задать себе вопросы:

1. *Чего я жду?* (какое ожидание начинает не оправдываться и поэтому возникает дискомфорт)

2. *А оно мне надо?* (если не надо, то напряжение в этот момент рассеется, а если надо, то нужно задать следующий вопрос)

3. *Как я могу этого достичь?* (таким образом переводя ожидание в желание и начав действовать)

*И напоследок хочу перечислить умения, необходимые для*

*конфликтнезависимости:*

1. Уметь принимать право человека на личную жизнь и субъективный взгляд! (без этого невозможно работать с возражениями)

2. Уметь противостоять психическому заражению!

3. Учитывать мотивы окружающих, но не вестись на желания других людей! (Вспоминайте о своих приоритетах)

4. Не поддаваться на провокации! Держать свою цель (помнить о главном, о цели разговора)!

5. Говорить о поступках, а не о личности.

6. Уметь проговаривать свои чувства и называть эмоции. (От откровенности нет защиты. Если вы честны и откровенны, если при этом никого не обвиняете, а просто информируете – это создает очень прочную основу для взаимопонимания).

7. Уметь слышать истинные сообщения (волшебные вопросы себе).

*Волшебные вопросы себе [1]:*

- Что он сейчас на самом деле *говорит*?
- Что он сейчас на самом деле *делает*?
- Что он сейчас на самом деле *хочет*?
- Что он сейчас на самом деле *ждет*?
- Что он сейчас на самом деле *чувствует*?

Эти вопросы помогают расширить объем внимания и включить в него важные, но игнорируемые нами источники информации. Благодаря этим вопросам мы начинаем замечать то, что всегда было перед глазами, но на что мы попросту не обращали внимания.

Умения и техники, перечисленные в данной статье могут помочь вам переводить важные конфликты в конструктивное русло и не вступать в ненужные – это я и считаю конфликтнезависимостью. Но это не обеспечит вам полной бесконфликтности, которая является мифом, причем очень опасным.

### **Литература**

1. Лёвкин В.Е. Тренинг конфликтнезависимости: учебное пособие/ В.Е. Лёвкин – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016 –

- 165 с.
2. Михаил М.Е. Психологическое айкидо/М.Е. Михаил – Изд. 29. – Ростов н/Д: Феникс, 2011 – 217 с.
  3. Мелия М. Просто о сложном. Как мы живем, работаем, любим/ М. Мелия – М.: Альпина нон фикшн, 2016 – 222 с.
  4. Пезешкиан Н. Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни: пер. с нем./ Носсрат Пезешкиан – 2-е издание – М.: Институт позитивной психотерапии, 2007 – 296 с.
  5. Шейнов В.П. Управление конфликтами / В.П. Шейнов – Питер; Санкт Петербург; 2014 – 576 с.

***Стуканёва Ирина***

практикующий психолог, психотерапевт (г. Лисичанск)

[info@irinastukaneva.ru](mailto:info@irinastukaneva.ru)

**САМОРАСКРЫТИЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА**

В данной статье я хочу прикоснуться к теме самораскрытия психотерапевта.

Сначала немного исторической справки. Первая половина XX века: самораскрытие терапевта, в соответствии с психоаналитической доктриной, находится под запретом и считается ошибкой новичков. По мнению З. Фрейда, терапевт должен быть непроницаемым и подобно зеркалу отражать то, что открывает, демонстрирует клиент, и ничего более.

С 60-х годов: в связи с подъемом гуманистического и экзистенциального движения происходит поворот в понимании значения самораскрытия терапевта, его пользы и вреда. В первую очередь это связано с именем С. Джуарда, который в 1958г. описал приём раскрытия психотерапевтом своей личности перед пациентом. Он подчеркивает важность и ценность самораскрытия терапевта как средства, упрощающего самораскрытие клиента и тем самым способствующего его развитию и росту [4]. К. Роджерс считает взаимное самораскрытие неотъемлемой частью терапевтических

отношений, сближающим консультанта и клиента [5], и обращает внимание на то, что на успех терапии позитивно влияет эмпатия и откровенность консультанта [2]. Помимо того, психотерапевты гуманистического толка указывают на то, что самораскрытие консультанта демонстрирует клиенту, что между ними нет существенной разницы, что все люди сталкиваются с трудностями и имеют недостатки [7], т.е., по сути, самораскрытие развенчает миф о всемогуществе психотерапевта и “очеловечивает” процесс терапии.

С 1980-1990-х годов: активно развиваются и широко распространяются различные психотерапевтические и поддерживающие группы, фундаментом части из них выступает взаимное самораскрытие [7], однако руководителю группы необходимо быть осторожным. Также важно заметить, что во многих видах групповой психотерапии, как и в индивидуальной терапии, самораскрытие руководителя находится под запретом, т.к. мешает процессу переноса [2]. В 1990-е годы: происходит в определенном смысле “культурный перелом” [7], связанный, с одной стороны, с революцией в области информационных технологий и, как следствие, упрощением доступа к самой разнообразной информации, а с другой – с изменением механизмов рынка и ускоренным ростом потребления. В общественном сознании формируется “культ открытости”. Такие перемены не могли не повлиять на отношения терапевта и клиента.

Б. Пайзер выделяет три типа самораскрытия:

- неизбежное (невербальное) – когда самораскрытия нельзя избежать (пол, возраст, внешность, интернет) [1];
- непреднамеренное (в большинстве невербальное) – личные аспекты жизни терапевта, отношение к чему-либо, включает в себя тон голоса и выражения эмпатии [1];
- намеренное (сознательное) самораскрытие – способствует развитию терапевтического альянса и становится основой для продвижения клиента в процессе терапии [1].

Сознательное самораскрытие психотерапевта не одномерно, можно выделить несколько его разновидностей: раскрытие в

плоскості “здесь и сейчас”; раскрытие фактов личного опыта (из области настоящего или прошлого); раскрытие механизмов психотерапии [3].

Рассмотрю каждую из плоскостей сознательного самораскрытия в отдельности и то как это реализуется в моей психотерапевтической практике.

В пространстве терапевтической сессии я могу поделиться с клиентом своими чувствами о том, как мне “рядом с ним”. Иногда клиент впервые слышит такую обратную связь. Здесь, конечно, важно быть очень осторожным. Если начать раскрываться в самом начале курса, то есть риск испугать и обескуражить клиента, который еще не успел убедиться в том, что терапевтическая ситуация стабильна и надежна. Но осторожное самораскрытие психотерапевта может послужить моделью для клиента. Откровенность терапевта порождает ответную откровенность.

Иногда я рассказываю клиенту о каких-то фактах из своей жизни, и это может стать для клиента расширением “что может быть и так”. Говоря языком Позитивной психотерапии – моя личная история используется как транс-культуральный подход. Здесь важно, чтобы это было не слишком длинно, не слишком часто и должно быть связано с ценностями и потребностями клиента.

Иногда я раскрываю клиенту механизм психотерапии. То есть, могу рассказать ему смысл упражнения, которое даю в виде домашнего задания или объяснить то, что происходит в пространстве сессии. Могу порекомендовать книгу, видео или статью, которую считаю полезной и своевременной для клиента.

На основе эмпирических исследований по самораскрытию Хилл и Кнокс (Hill & Кнокс, 2001) предложили терапевтам следующие руководящие принципы:

1. В целом терапевт должен раскрываться нечасто.
2. Наиболее уместной темой для самораскрытия терапевта является его профессиональное образование, а наименее уместными – сексуальная практика и убеждения.
3. По большей части терапевт должен использовать



самораскрытие, чтобы признать реальность, нормализовать, выступить в качестве модели, укрепить альянс, или предложить альтернативный способ размышления или действия.

4. Терапевтам следует избегать использовать самораскрытие для удовлетворения своих собственных потребностей, а также для перенесения фокуса с клиента на себя, чтобы вмешиваться в течение сессии, нагружать или смущать клиента, вторгаться или нарушать его границы, чрезмерно стимулировать клиента.

5. Самораскрытие терапевта в ответ на самораскрытие клиента – наиболее эффективный способ вызвать самораскрытие клиента.

6. Терапевт должен тщательно наблюдать за тем, как клиент реагирует на их самораскрытие, спрашивать клиентов об их реакциях и использовать эту информацию для понимания клиента и для решения о том, какие вмешательства следует применять вслед за этим.

7. Самораскрытие может иметь важное значение с клиентами, имеющими трудность с установлением отношений в терапевтическом сеттинге [6].

Понимание, когда и насколько следует раскрываться, приходит с опытом. Всегда важно помнить, что цель самораскрытия – способствовать эффективности терапии. Самораскрытие психотерапевта – это инструмент. И важно уметь и уместно его применять. Самый главный внутренний вопрос, который помогает мне, как терапевту: действую ли я сейчас в интересах клиента?

И, поскольку самораскрытие – это рабочий инструмент психотерапевта, то он, как и всякий другой, нуждается в уходе – личной терапии и супервизии. Важно об этом помнить.

### Литература

1. Новый взгляд на самораскрытие психотерапевта [Электронный ресурс] <http://rabota-psy.livejournal.com/219323.html>
2. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам; общ ред. и вступ.

- ст. Л.А. Петровской. – 2-е изд. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с.
3. Ялом И. «Дар психотерапии». – М.: Эксмо, 2009. – 350 с.
  4. Jourard, S.M. The transparent self / S.M. Jourard. – rev. ed. – New York: – Van Nostrand, 1971. – 250 p.
  5. Myers, D. Effects of therapist general self-disclosure and countertransference disclosure on ratings of the therapist and session / D. Myers, J.A. Hayes // Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. – 2006. – v. 43 (2). – P.173–185.
  6. Hill C.E., Knox S. Self-disclosure. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, Volume 38, No. 4, 2001.
  7. Zur, O. Self-Disclosure & Transparency in Psychotherapy and Counseling: To Disclose or Not to Disclose, This is the Question [Електронний ресурс]  
<http://www.zurinstitute.com/selfdisclosure1.html>

***Шпортун Оксана***

к. психол. н., доцент кафедри психології та соціальної роботи  
(м. Вінниця)

[Shportun\\_o@mail.ru](mailto:Shportun_o@mail.ru)

**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЗМІСТ ПРОГРАМИ  
РЕГУЛЯТОРНО-РІВНЕВОЇ ГУМОРОТЕРАПІЇ**

**Постановка проблеми.** Гумор виконує багато функцій у житті людини, часто – досить суперечливих. З його допомогою можна налякати і заспокоїти, відволікти та зосередити, зруйнувати та побудувати стосунки. Одна з найважливіших функцій гумору – регулятивна. Використовуючи засоби гумору, людина здатна врегулювати як власні психічні стани, так і психічні стани інших людей [2-4, 9-12]. Отже, гумор – це особливий регулятор, який при вмілому застосуванні, сприяє розв'язанню багатьох завдань. Тому останнім часом почали використовуватись різні напрями гуморотерапії [6]. Створення подібної програми для осіб з психічними розладами є важливим та потрібним, однак потребує попереднього глибокого вивчення

проблеми.

**Метою** статті є обґрунтування та опис програми регуляторно-рівневої гуморотерапії.

Враховуючи наявні напрацювання у сфері різних видів гуморотерапії, використовуючи результати теоретичних та емпіричних досліджень у галузі гумору, а також спираючись на дослідження, проведені у межах нашої роботи, нами було розроблено програму регуляторно-рівневої гуморотерапії. Основна ідея програми – залучення різних рівнів особистісної регуляції за допомогою засобів гумору.

У регуляторно-рівневій моделі гумор ми розглядаємо 4 рівні регуляції: біологічний, соціальний, рефлексивний та особистісний. Відповідно у запропонованій програмі ми використовуємо прийоми гуморотерапії, що співвідносяться з цими рівнями. Умовно використовувані вправи можна розділити на 4 блоки, які відповідають згаданим рівням особистісної регуляції. Елементи кожного з цих блоків використовуються практично на всіх заняттях, крім першого, ввідного (ознайомлювального).

Види гумору, які використовуються особами з групи умовної норми та особами з психічними розладами на різних рівнях особистісної регуляції, це: “гумор-спокусник” – на біологічному рівні регуляції; “гумор-провокатор”, “гумор-стереотипізатор” та “гумор-нормувальник” – на соціальному, “гумор-гравець” – на рефлексивному та “гумор-сміслотворець” – на особистісному.

*Метою програми є* розвиток механізмів різних рівнів особистісної регуляції за допомогою використання гумористичних засобів, підвищення рівня особистісного функціонування учасників програми.

*Завданнями програми є:* розширення можливостей особистісної регуляції за рахунок розвитку механізмів функціонування генеративної та сприйняттєвої сторін гумору; вироблення та розвиток стратегій гумористичного продукування на різних рівнях особистісної регуляції; розвиток особистісних механізмів сприйняття різних видів та форм гумору;

гармонізація узагальнених особистісних стратегій, що базуються на різних формах вияву гумору: гелотофобії, гелотофільії та катагеластизму.

**Організація та зміст програми.** Програма розрахована на 22 години – 11 занять по 2 години кожне. Перше заняття – ввідне. 10 наступних складають основну частину програми. Заняття проводяться три рази на тиждень. Таким чином, загальна тривалість програми – 3,5-4 тижні. Група організовується на умовах добровільної участі. На етапі формування з учасниками проводяться бесіди, метою яких є ознайомлення із завданнями програми, роз'яснення умов та правил участі. Участь у програмі є добровільною і не може нав'язуватись ні при вступі на програму, ні у періоді проходження (у разі бажання перервати участь).

*Організація роботи групи.* Група формується протягом двох-трьох днів з моменту оголошення про початок її роботи. Заняття починаються в оголошений термін з учасниками, які на даний момент виявили готовність взяти участь у програмі.

Розмір групи – 8-12 осіб. Така кількість учасників є оптимальною з огляду на психічні та поведінкові особливості осіб з психічними розладами. Групи, що організовуються у руслі реалізації програм з гуморотерапії, зазвичай утворюються з більшої кількості осіб, однак у випадку переважання у групі осіб з вираженими психічними розладами надто великий розмір групи може бути чинником, що призводить до погано контрольованих групових ефектів та небажаного неконтрольованого впливу індивідуальних поведінкових проявів окремих учасників на психічний стан інших.

Нижче ми наводимо короткий опис програми. *Вступне заняття* (2 години). У цьому занятті використовуються кілька психогімнастичних вправ, які мають на меті познайомити учасників між собою та сприяти розвитку довіри і знання психологічних бар'єрів, які можуть завадити участі у програмі. Також протягом цього заняття ведучий знайомить учасників із завданнями та специфікою змісту програми. Ведучий коротко розповідає про цілі, завдання та специфіку програми, озвучує

правила участі. Далі виконуються психогімнастичні вправи, які дозволяють учасникам розслабитись, увійти в “несерйозний”, ігровий формат стосунків, встановити емоційні, довірливі зв'язки з іншими учасниками. Ведучий обирає вправи, які підходять конкретним учасникам групи та допомагають розв'язати ситуативно значущі завдання. Набір вправ може бути різним у залежності від складу групи, психічного стану її учасників тощо. Використовувані вправи взяті або модифіковані на основі вправ, поданих у книзі С. І. Макшанова та Н. Ю. Хрящової “Психогімнастика у тренінгу”.

*Основна частина програми* (20 годин). Кожне заняття основної частини програми містить кілька складових, а саме: ввідна частина (привітання, обмін емоціями на початку заняття (5 хвилин); мікролекція або коротке обговорення певного аспекту програми (10 хвилин); спільне прослуховування гумористичних історій, анекдотів, перегляд відео-фрагментів з гумористичним змістом, прослуховування гумористичних пісень тощо (25 хвилин); гумористичне продукування на задану тему (25 хвилин); елементи йоги сміху (20 хвилин); медитація та завершення заняття (5 хвилин).

Коротко опишемо кожну з частин. У *ввідній частині заняття (1)* відбувається привітання учасників. Ведучий прагне створити легку, невимушену психологічну атмосферу, у якій безпечно виявляти емоції та говорити будь-які речі, окрім тих, що ображають когось із учасників. Вітається та заохочується несерйозний, грайливий стиль спілкування. У наступній частині заняття – *мікролекції або короткому обговоренні певного аспекту програми (2)* – ведучий читає мікролекцію стосовно питань, що входять до наступного набору тем: гумор, сміх, емоції; сміятися корисно; від смішного до великого; сміхотерапія і гуморотерапія; чого можна досягти за допомогою сміху; ситуації, у яких краще бути несерйозним; над чим можна і над чим не можна сміятися; вміння переключатися у режим сміху – ознака здоров'я; чи можна сміятися над собою; глузують з тебе, глузуєш з них, глузуєш над собою: що обрати. Наступна частина заняття – *спільне прослуховування гумористичних*

історій, анекдотів, перегляд відео-фрагментів з гумористичним змістом, прослуховування гумористичних пісень. Учасники розміщуються у зручний для них спосіб у кімнаті. Ведучий пропонує одну з форм заняття, перерахованих вище. В одному варіанті цієї частини заняття ведучий читає гумористичні історії та анекдоти, а потім пропонує учасникам пригадати смішні історії з життя або анекдоти, які вони знають. В іншому варіанті – ведучий організовує перегляд гумористичних відео-фрагментів. Вони обов'язково містять завершеність ситуації, яка показана, з наявними стадіями гумористичних зав'язки, кульмінації та розв'язки. Після кожного перегляду учасники діляться враженнями, перш ніж перейти до наступного етапу заняття. На деяких заняттях учасники у цій частині слухають гумористичні пісні. *Гумористичне продукування на задану тему (4)* відбувається наступним чином. Ведучий пропонує на кожному занятті якусь одну тему, яка більшою мірою співвідноситься з одним із рівнів особистісної регуляції. Перелік цих тем не є остаточним та чітко визначеним: ведучий, який орієнтується у змісті психологічної проблематики учасників конкретної терапевтичної групи, може пропонувати щоразу інші теми. Однак головні орієнтири для актуалізації гумору, відповідного рівням особистісної регуляції, визначено.

Ведучий пояснює учасникам основні моменти усталених поглядів фахівців на створення гумористичного змісту. Пояснення відбувається без застосування спеціальних термінів, на рівні, доступному для розуміння учасників з різним освітнім та інтелектуальним рівнем. Процес гумористичного продукування на цьому рівні відбувається також з допомогою аксіоматизації. Висування вихідних положень, які дали кладуться в основу певного узагальнення, лежить в основі побудови концепції гумористичного продукування. Когнітивна гра (“гра уявлень”), яка полягає у відтворенні образів предметів та явищ в уяві, їх несподіваних комбінаціях та співвідношеннях, є необхідним елементом генерування гумору на рефлексивному рівні регуляції. Використання кількох когнітивних схем, яке має місце при генеруванні гумору, має ефект синергії і є приємним

процесом, пов'язаним з несерйозним, грайливим настроєм. Сама по собі когнітивна гра пов'язана з емоцією радості. Гумористичне ставлення дозволяє долати непродуктивні та обмежуючі форми самоздійснення та переходити до більш продуктивних. На особистісному рівні регуляції специфічною є здатність одночасно сприймати і полюс суб'єкта, і полюс об'єкта, що є продуктивною стратегією у ситуаціях кризи, блокування здійснення життєвого задуму, важливих для особистості життєвих смислів тощо. Через гумористичне ставлення навіть до кризової ситуації та до себе у ній особистість отримує можливість повернути певною мірою керованість, яка значно обмежена у подібних ситуаціях.

Наступна частина заняття – *елементи йоги сміху (5)* – побудована на застосуванні прийомів йоги сміху. Ця частина заняття починається з привітання зі сміхом. Після цього учасникам пропонуються вправи на розслаблення тіла та дихальні вправи, які мають на меті підготувати до сміху: барабанний дріб пальцями по грудній клітині, глибоке дихання, ритмічне хлопання долонями під звуки “хо-хо – ха-ха”. Основним елементом цієї частини заняття є багатохвилинний безперервний сміх, який зі штучного, як правило, переходить у природний.

Виконуються також такі вправи: посмішка перед дзеркалом; “сміх по телефону”: учасники роблять вигляд, що розмовляють по мобільному телефону, а потім, дивлячись один одному в очі, промовляють “хо-хо – ха-ха”; “чому я сміюсь”: учасник втирає руки в боки, дивиться на інших, запитує: “чому я?” і відповідає: “ха-ха-ха”; “мстивий сміх”: учасники погрожують один одному вказівним пальцем і викрикують: “ха”;

Після цього відбувається коротка *медитація (6)* – завершальна частина заняття: учасники “діляться” накопиченою у ході заняття позитивною енергією з усіма, кому вона потрібна. Заняття завершується.

**Висновки.** Метою програми регуляторно-рівневої гуморотерапії є розвиток механізмів різних рівнів особистісної регуляції за допомогою використання гумористичних засобів і

підвищення рівня особистісного функціонування учасників програми. Програма розв'язує такі завдання: розширення можливостей особистісної регуляції за рахунок розвитку механізмів функціонування генеративної та сприйнятвеної сторін гумору; вироблення та розвиток стратегій гумористичного продукування на різних рівнях особистісної регуляції; розвиток особистісних механізмів сприйняття різних видів та форм гумору; гармонізація узагальнених особистісних стратегій, що базуються на різних формах вияву гумору: гелотофобії, гелотофілії та катагеластичизму. У запропонованій програмі використовуються прийоми гуморотерапії, що співвідносяться з рівнями особистісної регуляції, виокремленими у регуляторно-рівневої моделі гумору: біологічним, соціальним, рефлексивним та особистісним.

У наступних публікаціях ми плануємо подати результати опрацювання програми регуляторно-рівневої гуморотерапії.

### Література

1. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа / А.Г. Асмолов. – М. : Смысл, 2001. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.fdp.hse.ru/data/082/535/135/psix-lich.doc](http://www.fdp.hse.ru/data/082/535/135/psix-lich.doc).
2. Бороденко М.В. Два лица Януса–смеха / М.В. Бороденко. - Р/нД: Цветная печать, 1995. – 86 с.
3. Домбровская И.С. Юмор в контексте развития / И.С. Домбровская. – Издательский клуб «Неформат», 2014. – 280 с.
4. Мартин Р. Психология юмора: пер. с англ. / Р. Мартин // Под ред. Л. В. Куликова. – СПб. : Питер, 2009. – 480 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с. – Серия “Мастера психологии”.
6. Ор Г. Исцеление смехом с точки зрения науки и духовной практики / Гульбара Ор. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vseedino.ru/iscelenie-smekhom-chtogovorit-nauka/>.
7. Сергей Леонидович Рубинштейн. Очерки,



- воспоминания, материалы / Под ред. Б. Ф. Ломова. – М. : Наука, 1989. – 440 с.
8. Симонов П.В. Темперамент. Характер. Личность / П. В. Симонов, П. М. Ершов. – М. : Наука, 1984. – 160 с.
  9. Фаррелли Ф. Провокационная терапия / Фаррелли Ф., Брандсма Д. / Пер. с англ. – Екатеринбург : Изд-во «Екатеринбург», 1996. – 216 с.
  10. Чепмен А. Проблемно-ориентированная психотерапия / А. Чепмен, С. Чепмен-Сантана. – СПб : Питер, 2001. – 240 с.
  11. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом. – М. : Класс, 2014. – 576 с. – Библиотека психологии и психотерапии.
  12. Fry W. F. Mirthful laughter and blood pressure / Fry W. F., Savin W. M. // *Humor-International Journal of Humor Research*. –1988. – № 1. – P. 49-62.

***Буганова Ванда***

к. психол. н., доцент кафедры общей психологии и психологии развития личности Одесского национального университета имени И.И. Мечникова (г. Одесса)  
[vandaa@ukr.net](mailto:vandaa@ukr.net)

**ЛЮБОВЬ КАК ТРАНСЦЕНДЕНЦИЯ**

Трансценденция (от лат. *transcendens* – выходящий за пределы) – переход границ между двумя областями [6]. Николай Гартман [2] говорил о трансценденции познаваемого в осознанное в процессе познания. В аналитической психологии Карла Густава Юнга [8] это – функция слияния сознательных и бессознательных содержаний, фундаментальная движущая сила психики, связанная с процессом индивидуации, направленная в область постижения самости.

В рамках теории эофасилитативного подхода [3], трансценденция понимается как механизм личностного роста, состоящий в том, что осознаваемая часть личности расширяется

за счет ассимилятивной интеграции до этого скрытых ее содержаний. Временная развертка процесса содержит последовательную смену пяти фаз [3]:

- 1) стадия стабилизации или относительного застоя;
- 2) нелокализованности или предтравмы;
- 3) формирования новой границы личности, психологической травмы, “парадоксальной помощи”;
- 4) терпения, или посттравмы;
- 5) относительная стабилизация личности.

Описанная динамика наблюдается во всех человеческих проявлениях, имеющих рост и развитие, в том числе и в любви, как ярком примере личностных переживаний.

Все исследователи любви [4], как психологического феномена, отмечают роль детства в формировании индивидуальных способностей переживать это чувство.

Проблема определения любви, в частности, связана с тем, что, во-первых, это в гораздо большей степени, феномен переживания, чем осознания, а во-вторых, индивидуальная способность любить в значительной степени формируется в детском возрасте, когда, нет возможности контролировать происходящее, влиять на него и понимать, что происходит. У взрослого человека выбор объекта любви, стиль построения отношения с ним и личностное отношение к этому чувству, настолько глубоко и уже имманентно расположены в структуре его психики, что получить доступ к анализу и управлению этих установок, крайне сложно. Но, общая динамика развития событий, с нашей точки зрения, повторяет логику личностного роста в терминах трансценденции и может быть описана следующим образом.

Личностная структура и картина мира, как важная ее часть, начинают формироваться с момента рождения (а, может, еще и раньше) и впервые вырисовывается в более-ни-менее определенном образе, к концу пубертатного периода. Следует понимать, что любая картина мира есть условность, помогающая нам избежать тотальной неопределенности, в которой мы, на самом деле, живем. Избранная человеком

система ценностей, как точка отсчета, помогает иерархизировать все раздражители окружающего мира, а установление связей и отношений, интегрирует до этого разрозненные элементы в цельную картину. Однако, события последующей жизни, новые связи, отношения, факты, далеко не всегда “вписываются” в созданную картину, что “раздувает” неосознаваемый блок психики. Когда объем информации, которую человек не способен понять, исходя из рабочей модели мира, становится критически большим, у человека начинается кризис. Его смысл и предназначение, как раз, в том и состоят, чтобы провести инвентаризацию накопленного; разрушить отжившую модель мира и на ее месте создать новую, более адаптивную актуальным условиям. Происходящее в кризисе можно описать в терминах трансцендирования – личность возрастает, раздвигая свои личностные границы, впуская в них то, что до этого казалось неприемлемым, “запредельным”, что человек отказывался признавать, как реальность жизни.

Формирование стиля построения личных отношений проходит несколько этапов. На протяжении детства, ребенок, как “губка” впитывает то, что происходит вокруг него – в первую очередь, особенности взаимоотношения родителей между собой, отношения к нему, другим людям и миру в целом. В силу несформированности осознанности, процесс этот происходит неконтролируемо, неизбежно, а автоматически, вне зависимости от эмоционального отношения ребенка к происходящему. Именно поэтому, статистика свидетельствует – у ребенка, выросшего в агрессивной семье, хочет он этого, или, не хочет, гораздо выше вероятность во взрослой жизни оказаться в семье, наполненной злобой и насилием.

Э. Фромм [7] выделял два вида любви, которые должны подарить родители ребенку – условную и безусловную. При нормальном ходе событий, ребенок, напитавшийся таким отношением в детстве, во взрослой жизни становится способен к построению зрелых отношений, в которых оба эти компонента неарторжимо сливаются воедино.

В подростковом возрасте сфера внимания взрослеющего

смещается на окружающих людей – изучается разнообразие отношений и схем построения семьи. При чем, происходит это, уже вдумчиво, осознаваемо и с большим включением, уже, почти сформированного феномена “Я”. Как установлено нашими исследованиями [1], желаемая схема отношений и модель будущей семьи являются новообразованиями конца второго Большого Биологического Цикла (С) субъекта.

Нормативным содержанием юношеского периода является апробирование выработанных до этого теоретических схем отношений. Молодые люди встречаются, знакомятся, общаются, выясняют отношения, ссорятся, расходятся, переживают оставленность, ревнуют, страдают... Все это позволяет выверить, кто на самом деле нужен в этой жизни, какие отношения “мои”, а какие – неприемлемые.

После этого, как жестко написал Э. Фромм [7]: “молодые люди выходят на рынок человеческих тел по всем законам рынка – желая подороже продать себя и подешевле купить качественный товар”. Для этого, по меткому выражению Р. Скинера и Дж. Клииза [5], на фасад своей личности они выставляют то, что, с их точки зрения – наиболее социально ценно. Остальное – в первую очередь, то, что люди сами в себе не любят, осуждают, считают недопустимым – они прячут “за ширмочку”, чтобы никто никогда этого не увидел и, даже они сами забыли бы о таком наполнении себя.

Если на “рынке человеческих тел” личность заметила субъект, на витрине которого выставлено тоже, что и на его витрине, это знак, что встретился “свій” человек, для которого ценно тоже, что и для тебя. Субъекты устремляются навстречу друг другу, радостно фиксируя совпадения с ранее разработанной теоретической моделью, оптимистично закрывая глаза на несовпадения, списывая это, или, на неудачный ракурс, или, на то, что “стерпится-слюбится”, или на то, что, со мной, такой прекрасной (прекрасным), он (она), конечно же, измениться к лучшему... Начинается период, о котором Э. Фромм написал [7]: “Нет большей радости, чем обрушение стены, отделявшей до этого совершенно незнакомых людей”.

Забавная закономерность при этом состоит в том, что: “Сила вспыхнувшей страсти обратно пропорциональна предшествовавшему одиночеству” [7].

Однако, жизнь идет, происходят разнообразные события, люди проявляют широкий спектр своих возможностей, которые далеко не всегда радуют близких, да и самого носителя... Когда обнаруживается, что у спутника жизни есть не только то, что выставлено на фасад, но и то, что спрятано за ним, есть большая доля вероятности, что у членов пары не только фасады одинаковы, по которым они выбирали друг друга, но и “кладовочки” заполнены одинаковыми ингредиентами. Содержимое своих “закромов” очень вероятно – неосознаваемо, зато, у визави – очевидно. При этом есть большая доля вероятности, что человек будет разочарован и разозлен тем, что вскрылось у партнера; “ты обманул(а) меня: я думала, ты такой (такая), а ты, не такой (не такая)”. К тому же, человеческая природа такова, что в других нас больше всего, обычно, раздражает то, что мы не любим и осуждаем в себе; а проекция остается одним из самых распространенных механизмов психологической защиты. В результате, мы меньше всего склонны простить другому то, что мы в себе так старательно искореняли (но, не факт, что окончательно победили).

Как написал Э. Фромм [7]: “Тот, кого мы любим, с равной степенью вероятности может вознести нас в небеса или низвергнуть в ад”. В нашем понимании, в выражении Э. Фромма [7], первое означает – личностный рост, второе – личностную деградацию (стагнацию). П.В. Лушин [3] описал т.н. эмоционально заряженный объект, функция которого – отзеркалить содержание собственного бессознательного, непосредственного доступа к которому у нас нет. Тот, кого мы любим – без сомнения, максимально эмоционально заряженный объект. И, как это описано многократно, его выбор всегда неслучаен [4]. В том числе, критерием выбора является то, что именно этот человек может максимально познакомить нас с самим собой, позволить прикоснуться к тайникам собственной души. А дальше наступает момент истины. Если человек

останется “на линии огня” [3], это приведет его к встрече с собственными “демонами”, разобравшись с которыми, есть шанс трансцендировать, расти, расширять свои возможности. Если, “встанет в позу”, обвинит близкого во всех смертных грехах, а себя попытается презентовать как безупречного, личность потеряет шанс вырасти /расправить крылья/ стать больше себя прежнего/ актуализироваться/ реализовать схему Любви в полном, а не урезанном варианте. Именно это Э. Фромм называл любовью-творчеством и любовью, как продуктивной деятельностью: “Она возбуждает и усиливает ощущение полноты жизни. Это процесс самообновления и самообогащения”.

### Литература

1. Буганова В.Н. Трансформации в психике девочек и мальчиков в период пубертации. // Вісник Дніпропетровського університету. Серія “Педагогіка і психологія”. Випуск 8. – 2002. – С.10-18.
2. Гартман Н. Этика / Пер. с нем. А. Б. Глаголева под ред. Ю. С. Медведева, Д. В. Складнева. – СПб.: Владимир Даль, 2002. – 707 с.
3. Лушин П.В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. – Одесса, «Аспект», 2005.
4. Психология и психоанализ любви. Хрестоматия. Самара: Издательский дом «БАХРАХ -М», 2002.
5. Скиннер Р., Клииз Дж. Семья и как в ней уцелеть. –М.: Класс, 1995.
6. Философия: Энциклопедический словарь / Под редакцией А. Ивина. – М.: Гардарики, 2004.
7. Фромм Э. Искусство любить. – М., Педагогика, 1990
8. Юнг К.Г.: Аналитическая психология: ее теория и практика – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1998.

*Подлипская Светлана*

психотерапевт, коуч здоров'я, мастер тренер ІІІ (г. Нежин)

## **7 ПРАВИЛ КАЧЕСТВЕННОЙ ЗАБОТЫ О СВОЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ КОМФОРТЕ КОНСУЛЬТАНТА- ПСИХОЛОГА**

**Постановка проблемы.** Эмоциональный комфорт – состояние уверенности, спокойствия, удобства, когда человек всем доволен, оптимистичен, открыто выражает свои чувства, свободен от страха и тревоги. Такое определение дает википедия. Опираясь на метод Позитивной психотерапии Н. Пезешкиана, мы можем сказать, что состояние эмоционального комфорта отвечает состоянию баланса во всех сферах жизни человека “тело”, “деятельность”, “контакты”, “будущее”. Когда в теле есть ощущение в достатке сил, здоровья, энергии, в деятельности – присуще стремления, достижения, реализации, общение радует и наполняет хорошим качеством жизнь, а сфера будущего наполнена настолько, что может придать смысл разным событиям жизни. Нассарт Пезешкиан показал пример и дал вектор качественного баланса для нас Т – 25%; Д – 25%; К – 25%; Б – 25%.

**Цель написания тезисов.** Я, как терапевт, обучаю этому своих клиентов. Чем больше практики, тем чаще я стала отслеживать устойчивый показатель – мое внутреннее ощущение себя, влияет на результативность моей деятельности. Думаю, что этим я не открыла “Америку” и многие мои коллеги знают об этом. И вместе с эти, я начала больше внимания уделять тому, что происходит в сферах моего жизненного баланса и отследила определенную закономерность – если я не в ресурсном состоянии, количество консультаций уменьшается, клиенты звонят с просьбой перенести встречу, не приходят, по каким -то причинам не собирается группа на тренинг, хотя еще вчера все были готовы и ждали с нетерпением начала работы. Что это совпадение? Действительно у клиента поменялись планы? В этом тоже есть доля правды.

**Изложение темы.** Учитывая эти обстоятельства, я все же, стала задавать себе вопросы: “Чему учит меня эта ситуация?”, “О чем она мне говорит?”, “На что обратить мне внимание сейчас?”. Я стала больше уделять внимания своему эмоциональному состоянию, наблюдать, учиться больше заботиться о своем эмоциональном здоровье, изучать разные способы и рекомендации, как другие решают подобный вопрос (транскультуральный подход здесь стал очень уместен). Тема важности сохранения жизненного баланса и эмоционального комфорта в профессии психотерапевта приобрела новые грани для меня. Открытий много. Одним из них с удовольствием делюсь с теми, кому это актуально и интересно. Это мои правила, которые помогают мне быть в состоянии ресурса без надрыва.

1. Живу в состоянии благодарности. Каждое утро, просыпаясь я благодарю Бога за то, что он дарит мне время жить, еще одно утро, один день, вечер, ночь. По дороге в офис, благодарю своих учителей и клиентов, за возможность заниматься любимым делом. Благодарю своих родителей и свою семью, что они со мной. И когда день завершается благодарю себя, за то, что сделано и прожито сегодня;

2. Отслеживаю заранее и не допускаю эмоциональных перегрузок. Этому помогает внимание к своим чувствам и ощущениям;

3. Определила для себя “свой остров сокровищ” – место своего уединения, вдохновения или просто отдыха, как территориально, так и эмоционально;

4. Вижу, понимаю и несу ответственность за заботу и сохранение своих эмоциональных границы, своего эмоционального комфорта (на мк будет детально рассмотрен этот вопрос);

5. С уважением отношусь к эмоциональным границам других людей;

6. Уделяю время для само рефлексии, используя технику позитивных вопросов: “Почему я успешный человек в своей деятельности?”, “Почему ко мне приходят клиенты,



мотивированные на саморазвитие?”, “Почему я счастливый человек?”, “Почему я умею заботиться о своем эмоциональном комфорте?”, “Почему я умею сохранять жизненный баланс?” и т.д.;

7. Живу в качественном контакте с собой.

И перефразировав крылатую фразу, хочу завершить своим наблюдением – “у счастливых и эмоционально здоровых консультантов клиенты счастливы и довольны”.